森田愛子

体と心をととのえる

深呼吸のレッスン

PHP研究所

CamScannerでスキャン

はじめに
呼吸はすべてを好転させる

ハードワークで睡眠時間も短め、忙しい中で趣味も存分に楽しんでいるのに、元気で若々しい人がいます。

その一方、健康に人一倍気を配り、食事を見直したりマッサージに通ったりしているのに、いつまでも不調から脱することができない人がいます。

あなたは、どちらに近いでしょうか？

もしも後者かなと思われたら、**「呼吸」を変えてみることをおすすめします。**

「呼吸」は、私たちの体と心に、とても大きな影響を与えているのです。

わたしは今、鍼灸治療室でさまざまな不調を抱えた方の体に接し、体質改善をサポートしています。

森田式の治療の特徴は、呼吸の力を引き出すことです。たいていの人にとって呼吸は当たり前のもので、深く意識することはないのではないでしょうか。わたしもかつては、呼吸など考えることなく過ごしてきた一人です。

10代・20代と、たくさんの不調に苦しんできました。10代では、ひどいアトピー性皮膚炎で顔がただれ、誰からも見られたくないと息をひそめるようにしていたこともあります。いつでも人の顔色をうかがってしまう自分が嫌いで、ダメな自分、出来の悪い体をいつも責めていました。

鍼灸マッサージ師として仕事をしていた20代も、肩こりや腰痛、生理痛に悩まされていました。人を元気にする職業のはずなのに、自分が不調のデパートのような状態なのです。1日の終わりにはどっと疲れが出て、首を寝違えたり、ギックリ腰をくり返し、常に体のどこかに不調がある生活でした。

何かおかしい、どこか間違っている、そんな焦燥感から気持ちの波も大きく、感情のままに周りに当たり散らしてしまうことすらあったのです。

そんなわたしの転機が、「呼吸」でした。普段の息づかいを見直し、呼吸の質を変えることに取り組み始めてから1年。あれほど悩まされていた重度のアトピー性皮膚炎も、肩こりや腰痛、毎月の生理痛もきれいになくなっていったのです。

わたしがしたのは、ただ呼吸に注目し、自分の心地いい息づかいをキープしようと努めただけ。それだけなのに体が少しずつでも変わっていくのは、なんともおもしろい経験でした。

体の変化はもちろん、人からの反応も変わりました。まず、施術のときに患者さんに触れる感覚がそれまでとは違います。呼吸をととのえることで、施術をするときの手のタッチがやわらかく、深く届くものに変わりました。その結果、患者さんからの反応も、いただく言葉も変わったのです。時間をかけなく

ても施術の効果が上がるようにもなりました。
職場環境も、いらっしゃる患者さんも、何も変わっていないのに、まるで見える景色が違ってきたかのようでした。

今、わたしは1日の半分を治療院で患者さんと向き合い、ほぼ立ちっぱなしで仕事をしています。休憩はお昼に30分とれるかどうか。それでもあまり疲れないし、体のダルさや重さに悩まされることもありません。
家に帰れば、4歳の息子との時間。仕事に育児に家事にと、やるべきことはたくさんありますが、だからといってあせることもなければ、忙殺されることもありません。

呼吸でこんなにも、心身がラクになるなんて――。
この驚きの体験が、わたしの治療に対する考えを大きく変えました。マッサージをしても、骨盤矯正を施しても、どうしても根本的に治すことのできなかった不調が、呼吸を変えることによって消えていきました。**呼吸は、不調を**

つくり出してしまう体のおおもとにアプローチして、自然治癒力によって根本的な回復を促してくれるのです。

わたし自身は1年以上の時間をかけ、試行錯誤しながら、深く吸って、吐くこと、そして落ち着く息づかいを体に覚え込ませてきました。でも、わたしみたいに時間をかけなくても、ラクな呼吸を身につけることはできます。

不調に苦しむ多くの方に、呼吸の力を伝えたい。呼吸の大切さ、おもしろさに気づいて元気を取り戻してほしい。そんな思いから、正しい呼吸を体感し、体に記憶させるためのケアを考案しました。

呼吸をする——本来、自然で簡単なはずのことが、忙しい現代社会では難しくなってしまいました。不調に悩まされながらも、とにかく全力で走り続けていた過去の自分を振り返っても、そう思います。あの頃は、息が乱れていることにも、体をこわばらせてギクシャクと動いていることにも、まったく気づいていなかったのです。

呼吸は決して嘘をつきません。忙しさに追われ、毎日をあわただしく過ごしているときは、きっと呼吸は速く浅く、止まりやすくなっています。プレッシャーに押しつぶされそうになって、弱気になっているときも、おそらく息を詰めて耐え忍ぼうとしているでしょう。どんなに「大丈夫、なんともない」と気持ちをふるい立たせようとしても、呼吸は正直です。

さらに、現代社会には呼吸を浅くし、止めやすくする刺激があふれています。学校や職場での人間関係、効率とスピードを求められる仕事でのプレッシャー、成果主義、家事や子育ての負担、経済的な不安……。こうしたなかで、息を浅くし、身構えるクセをつけてしまった人がたくさんいることを感じます。でも、その呼吸の浅さ、乱れがさらなる悩みを引き起こしてしまっていることに気づいている人はあまりいないようです。

日々の疲れが抜けないと感じている人、朝起きた瞬間から重さを感じている人、やりたいことがたくさんあるのに体が追いつかないと嘆いている人、その

体のつらさや悩みは、呼吸を変えることによっていつのまにか気にならなくなっていくものです。

人にはそれぞれ、自分の体に合った正しい呼吸の形があります。それを知って、日々の生活で続けていくことで心身の不調は大きく改善します。

本書では、自分に合った「正しい呼吸」を身につける方法を紹介します。まず1章で、体と心の巡りが良くなる「正しい呼吸」の見つけ方をお伝えし、続く2章で、日々のあわただしい暮らしの中で正しい呼吸を乱さずキープするにはどうすればよいかを紹介します。

そして、3章では「不調」に対する思い込みをリセットしましょう。なぜ不調がいつまでたってもなくならないのか、その理由を知るとともに、自分の体への信頼を取り戻します。

最後の4章では、呼吸が心に及ぼすよい影響についてお伝えします。

呼吸は、今からすぐに変えられます。

呼吸をととのえるシンプルなメソッドで、体と心の不調とサヨナラしましょう。

そうすれば、人生そのものが好転します。

『体と心をととのえる　深呼吸のレッスン』もくじ

はじめに　呼吸はすべてを好転させる　2

1章　一生ものの呼吸を見つける

呼吸を習ってこなかったわたしたち　18
深呼吸と大呼吸は別のもの　20
呼吸には、器と通り道がある　25
自分の呼吸の幅を知っておく　30
ワーク1　息を深く入れて吐き切る呼吸法
合掌吸気&腹部収縮呼気法　34
正しい呼吸は全身の循環力を高める　38

吸うよりも
吐くほうがむずかしい 41
吐いて落ち着き、
吸って元気になる 43
呼吸はやわらかい
部分に逃げやすい 46
本当にラクな
呼吸を見つける 49
正しい呼吸が
もたらす安心感 53
「縦呼吸」から
「前後呼吸」へ 55
呼吸が変わると
きれいになる 57
1章のレッスン・まとめ 60

CamScannerでスキャン

2章 呼吸を乱さず生きるには

呼吸が乱れるのはどんなとき？ 62
小手先の動きが体に負担をかけている 65
呼吸を乱さない「マネジメント」 69
マネジメントのキモは「やらないこと」 73
ピンピン姿勢をゆるませる 75
ラストスパートは息を殺してしまう 80
ため息をよくつく人は息が止まりがち 83
自分の呼吸、ときどき深呼吸 86

ワーク2 息を吸う力を養う呼吸法
うずくまり呼吸法 90

ワーク3 息を吐く力を養う呼吸法
腕抜き呼吸法 94

「でも」と「だって」を
やめると人生が変わる 98

2章のレッスン・まとめ 102

3章 呼吸で自分の体を好きになる

自分の体への
信頼を取り戻す 104

めざすのは、
調和がとれている体 109

コリや痛みには
あえてフォーカスしない 114

慢性不調の人は
呼吸が浅い 116

CamScannerでスキャン

正しい呼吸グセをつければ体は変わる 119
呼吸でストレスをうまく逃す 122
よくなると決めた人からよくなっていく 125
おおもとを見れば体調は改善する 128
3章のレッスン・まとめ 132

4章 正しい呼吸は人生を変える

呼吸は心をしなやかにする 134
感情に振り回されなくなる [illegible]
心は弱くても大丈夫 [illegible]
呼吸でイライラを手放す [illegible]

自分のことが好きになる　146
人のやさしさに気づけるようになる　149
自然と前向きになれる　152
判断を間違えにくくなる　154
失敗は、こわくない　158
どんなときでも自分を活かせる　161
ワーク4　心と体の活力を上げる呼吸法
丹田呼吸法　166
4章のレッスン・まとめ　170
呼吸は誰もが幸せに生きる知恵　171
おわりに

CamScannerでスキャン

1章

一生ものの呼吸を見つける

CamScannerでスキャン

呼吸を習ってこなかったわたしたち

わたしは今まで、たくさん人の体を触り、呼吸を見てきました。肩こり、腰痛、冷え性、生理痛などの慢性不調に悩む人、妊娠中や産後の体調の変化に戸惑う人、また難病に苦しむ人の体と呼吸も見てきました。

その中で気づいたのは、**不調がひどいほどに、呼吸が乱れているという事実です**。けれど、ほとんどの方はその深い意味に気づかず、放っておいてしまっています。

考えてみれば、わたしたちは、どうすれば体を傷めないですむか、どうすれば体の自然治癒力を働かせることができるのか、という教育を受けてきていません。これまで呼吸について学んできたことも、「酸素と二酸化炭素の交換」というくらいではないでしょうか。わたし自身も、以前は呼吸に注目することで体がこんなにもラクになるなんて、思いもよらなかったのです。あまりに身

近で、当たり前の存在だからこそ、なんとなく軽く見てしまう。わたしたちにとって呼吸とは、できて当然のもので、わざわざ考える必要のないものだったのだと思います。

でも、その当たり前のものの質を上げることで、すべてが変わるといっていいほど大きな変化が生まれます。体の循環がよくなり、さまざまな不調が少しずつ気にならなくなっていきます。

難病を患い、わらにもすがる思いで来院された方からは、こんな驚きの声が寄せられました。

「何をやっても治らなかった症状が、自分でも驚くほど改善しました！」

わたしは、呼吸を深くするお手伝いをしただけです。呼吸が巡りだすことによって、本来備わっている自然治癒力が働きだし、そして心身ともに落ち着きを取り戻して、つらい症状がやわらいでいったのです。

これまで習ってこなかった体のこと、正しい呼吸のことを、今こそ学び直し

たいと思います。その先には、自分の体と調和する穏やかな日々が待っています。どんなに忙しくても、やることが山積みの生活の中でも、平穏な体、落ち着きのある心をもって過ごすことができるようになります。

ふだんの呼吸を見直し、そしてふだんの呼吸を鍛えるレッスンを通じて、心身を少しずつラクに、居心地のよいものへと変えていきましょう。

この章では、ふだんの呼吸の正しい形、つまり、自分に合った「きほんの呼吸」を見つけましょう。

深呼吸と大呼吸は別のもの

深呼吸というと、ラジオ体操の最後に行う「大きく息を吸ってー、吐いてー」という呼吸をイメージする方が多いでしょう。けれど、本当の意味での深呼吸は、あのような吸い方ではありません。その言葉の通り、大きくという

より深く息を吸い、深く息を吐くことなのです。

まずは「深呼吸」についての思い込みをリセットしましょう。

鏡の前に立って、深呼吸をしてみます。深呼吸をしているとき、体はどんなふうに動いているでしょうか。

胸が大きくふくらみ、上半身がぐーっとのけぞっていませんか。

あごが上に上がり、首に力が入っていませんか。

両腕が、脇から離れていませんか。

息を吸い込んだときに、お尻をキュッとすぼめて、脚や腕をピーンと突っ張らせていませんか。

もし、鏡の中のあなたがこんな動きをしていたとしたら、それは**実は深呼吸ではなく、「大呼吸」です。**確かに大きく吸ってはいます。けれどその息は、体の深部までは入っていません。

では、今度はお尻の力を抜いて、ひざを少しゆるめて、肩をちょっと内側に入れるようにして立ってみます。そのままもう一度、胸ではなく背中に息を入

れるように吸ってみましょう。背中がのけぞらず、あごが上がらず、また腕が脇から離れていかないところまでゆっくりと息を吸い込みます。

さきほどは胸をいっぱいに満たしていた息が、今回は体の中心に深く入っているような、そんな感覚にならないでしょうか。

体をそらせるような大きな呼吸と、体を内巻きにゆるめて行う呼吸。肩や首が緊張しなかったのはどちらでしょうか。圧迫感がなく、体がラクだったのは？

比べてみると、大呼吸のときには、首やあごや手足に力が入って、体が緊張していることがわかると思います。たくさん息を吸っているようでいながら、実は胸の表面や首のあたりに息がとどまり、体が上にせり上がってくるような感覚になるでしょう。後者の呼吸に比べると、大きいけれど浅い、表面的な呼吸であることが感じられます。

何度もこの呼吸をくり返すとしたら、体はとても疲れることでしょう。首筋

深呼吸は体の中心に
深く息が入る。

大呼吸は体の前面に
息が入り背面は緊張
する。

CamScannerでスキャン

が張るので、そろりと首を回してストレッチしたくなるかもしれません。大きく吸うことでより顕著になりますが、**浅い呼吸というのはこのように、体に緊張を強いて、負担をかけるものなのです**。体操の最後などに、体を伸ばす目的で行う分には決して悪いものではありませんが、日常生活がこの大呼吸のミニチュア版になっているとしたら、注意が必要です。常に、緊張や力みとともにあることになってしまうからです。

一方、**深い呼吸は、そうした緊張や力みとは無縁のもの**。息は深く入りながらも、体は緊張せず、どこか特別に力を入れることもない。それが、わたしたちの体に最も合った呼吸です。さらに深い呼吸は、疲労や不調を自然に治そうとする自然治癒力を働かせてくれるパワーをも持っています。

お腹の底に落ちるような、深い呼吸の気持ちよさを感じてみましょう。

呼吸には、器と通り道がある

体を、息が入る器だと考えてみてください。この器の形によって、息が通る道は変わります。

もう一度、胸を張って、肩甲骨をぐっと寄せた姿勢で鼻から大きく息を吸い込んでみます。胸がより張り出して、胸や首など体の前面に息が入っていく感覚になります。すぐに胸がいっぱいになって、息苦しさを感じる人もいるかもしれません。

では、次は胸の前で合掌し、親指を胸につけてみましょう。27ページを参照してください。そのまま、その形を崩さないように息を吸っていきます。さきほどよりも深いところまで息が入っていくような、お腹の底まで呼吸が届くような感覚にならないでしょうか。

さらに背中を自然に丸めていき、そのまま息を吸い込んでみます。今度は、

背中のほうに息が入っていくような、背骨や背中が広がってくるような感覚になることでしょう。

このように、胴の形、つまりどんな姿勢でいるかによって、呼吸の入るところが変わってきます。これを、私は「呼吸の通り道」と呼びます。では、ふだんの生活の中では、どんな胴、どんな通り道を心がければいいのでしょう。

呼吸が最もよい効果を生むのは、呼吸の通り道を体の中心においたときです。中心に通り道があれば、体は前にも後ろにも、全方位に向かってしなやかにふくらみ、しぼむことができます。**この膨張と収縮によって、体全体に「循環力」が生まれ、巡りがよく、しなやかな肉体がつくられるのです**。

たとえば、体の前面にしか呼吸が入らないと、ふくらむ力もしぼむ力も表面的にとどまり、体の膨張と収縮に偏りが生まれてしまいます。つまり、浅い呼吸です。胸を張って肩をひき、背筋をまっすぐに伸ばした姿は、美しく正しい姿勢とされています。ただし、呼吸にとっては決して良いポジションとはいえ

上から見た図

お腹の底まで息が届き、
背中や背骨が広がって
いく感覚になります。

※立って行っても、
座って行ってもかまいません。

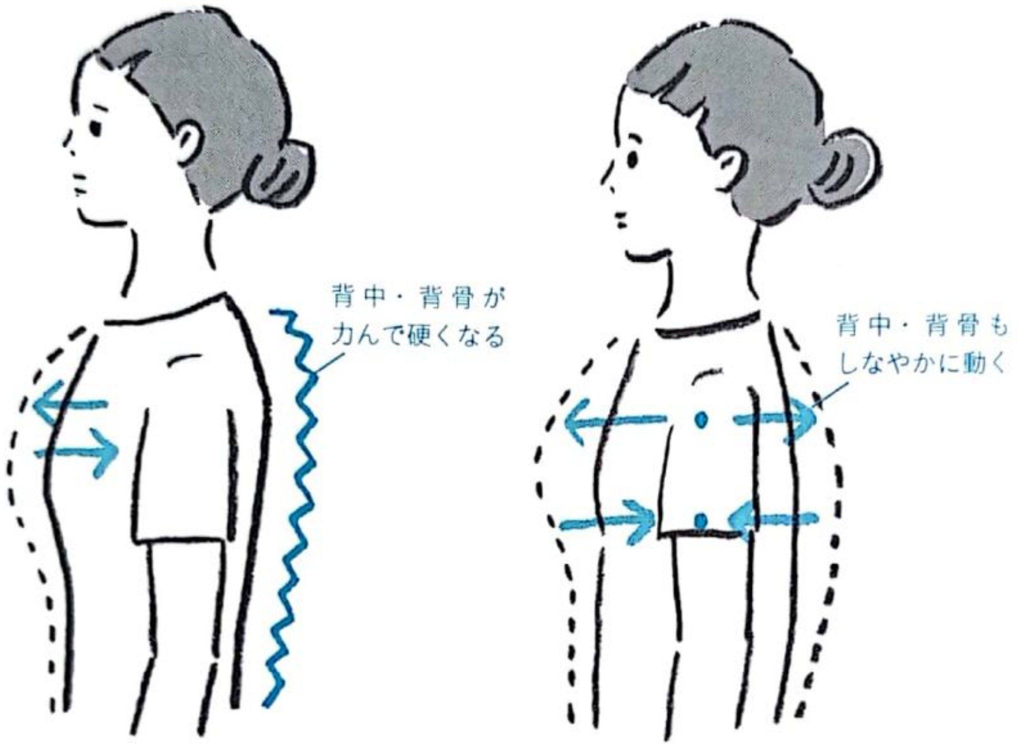
CamScannerでスキャン

ません。呼吸の通り道が前面に偏り、背面への通りが悪くなります。背骨の動きはかたくなり、腰痛や肩こりも起こりやすくなってしまいます。

反対に、背中がたるみすぎてお腹がつぶれた状態ではどうでしょう。胃のあたりがつぶれ、下腹部が出た立ち姿は、お年寄りに多く見られます。足腰が弱ってしまうことによって、骨盤の力が弱くなり、上半身を支えられずにお腹がつぶれてしまっています。バランスをとるためにあごを突き出し、胸やお腹の表面に息を入れることで呼吸をしています。

やはりこの場合も、ピンと伸びた姿勢と同様、体の前面にしか息が入る道がありません。背骨は丸まった形のまま固定されてしまいます。呼吸は浅く、循環の働きも上がることができません。

呼吸に着目してみると、よけいな緊張でなくなめらかな呼吸ができるように吸い、吐くことができるなか、体を意識することができるはずです。体と呼吸の関係としてとらえて、呼吸が安定して道具としての呼吸をとらえていくことができるようになりました。



浅い呼吸はふくらむ力も
しぼむ力も体の表面だけ。

深い呼吸は体幹全体がふ
くらんでしぼむ。

CamScannerでスキャン

自分の呼吸の幅を知っておく

人それぞれに、自分の体に合った正しい呼吸の形があります。**たとえ呼吸が乱れてしまっても、正しい呼吸に戻るための道筋を知っておけば安心です。**

わたしの呼吸整体の施術を受けると、多くの方が深く心地いい呼吸を体感し、いつもの呼吸との違いに驚かれます。ただ、日常に戻ってしばらくすると、いつのまにか正しい呼吸がわからなくなり、浅い呼吸のクセが出てきてしまうこともあります。

呼吸が乱れること自体は、ある程度、仕方のないことです。問題は、乱れたあとに落ち着いた呼吸状態に戻れないことです。これは呼吸の、体の記憶の問題です。

落ち着いた呼吸状態を、自宅にいる状態にたとえてみましょう。通常、自宅から外出しても戻るときに、自分の家がわからないということはありえません。

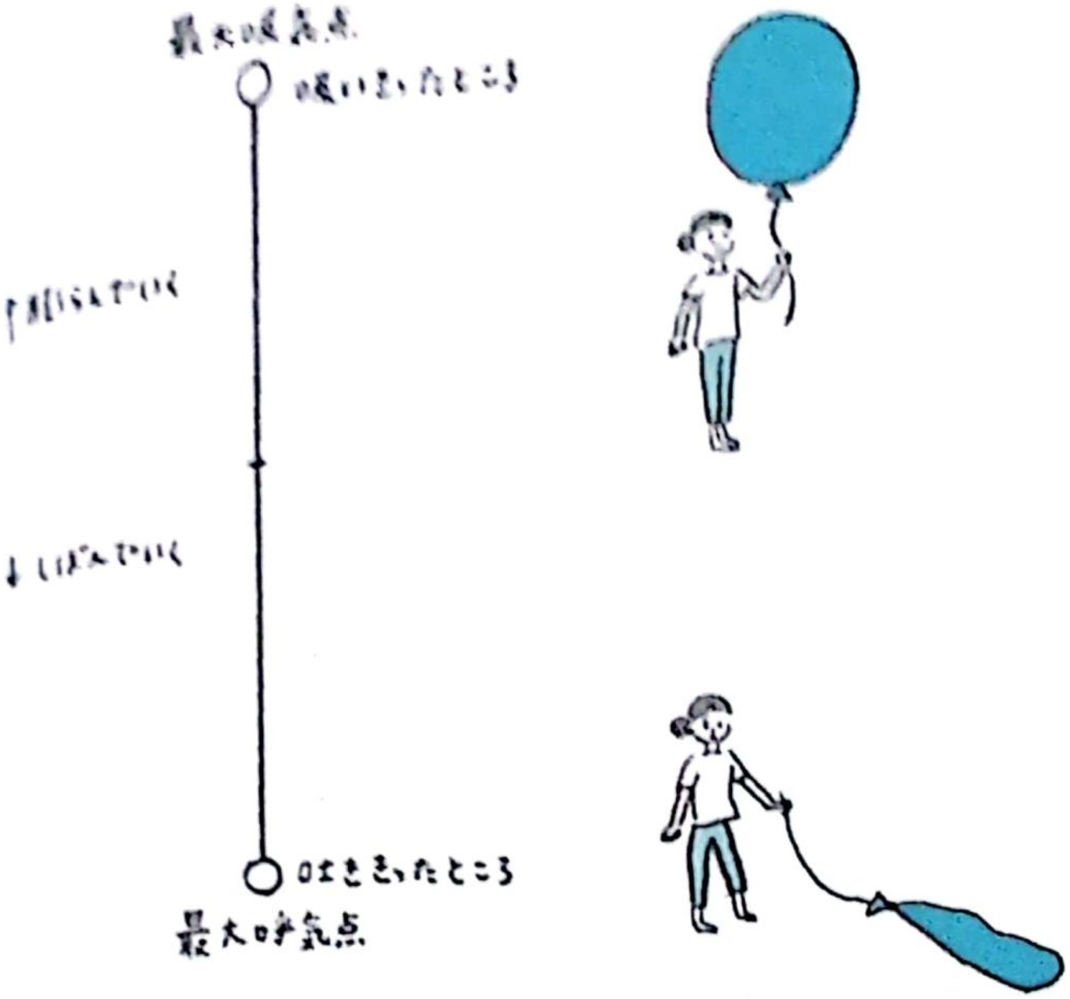
どこに出かけようとも、自宅に戻ることができるのは当たり前。デパートに行っても、駅に行っても、公園に行っても、どこからでも道筋さえ記憶していれば自宅に帰れます。

呼吸も同じです。たとえ乱れてしまったとしても、そこから自分の家、落ち着く呼吸状態へと戻っていくことができるかどうか――つまり帰る場所を知ること、帰り方を知っていること、これが大切なのです。

治療を受けることとは、タクシーで新居まで帰るようなものです。深い呼吸は、いわば、まだ馴染(なじ)んでいない新しい自宅。タクシーを使えばあっという間に安心できる家まで到着できますが、道順をしっかり把握することはできません。

深い呼吸という新居へいつでも帰れるようにするためには、自分の足でしっかりと道順を確かめ、途中にある目印を覚えていくことが必要です。

呼吸には、これ以上は吸えないという「最大吸気点」と、これ以上は吐けないという「最大呼気点」があります。吸気とは吸う息のこと。最大吸気点とは、



どこまで吸えてどこまで吐けるかを知る。

体に最もたくさんの息を入れた状態です。逆に、続いて、最大呼気とは、すべての息を吐き切った状態です。

このことを踏まえたうえで、自分に合った呼吸を見つけていきます。その助けになるのが、34ページに紹介する「合掌吸気&腹部収縮呼気法」です。呼吸のレッスンの基本となる、最も大切な呼吸法です。

まず、ふつうに深呼吸してみましょう。その感覚を覚えておきます。

もう一度、今度は34ページのワークに沿って深呼吸をします。胸の前で合掌し、限界までたっぷりと吸いましょう。これ以上吸えないところまで深く吸ったら、息を止めます。そこが、あなたの最大吸気点です。

吸い切ったら、合掌していた手をほどき、両手を肋骨（ろっこつ）に当て、スーッと息を吐き出していきましょう。手指はひらいて親指を胸の下あたりに、小指は骨盤に触るようにして、そこからお腹全体をへこませるように吐きながら息を絞り出していきます。これ以上は吐けないというところで、もう一度息を止めます。そこが、あなたの最大呼気点です。

ワーク1

合掌吸気＆腹部収縮呼気法

息を深く入れて吐き切る呼吸法

1

椅子に座って、両足を肩幅程度に開く。
前へならえの格好で背中をやさしく丸くして
お腹全体をへこませる。

2

この姿勢をキープしたままで合掌し、合掌した手の親指を胸に軽くつける。このポジションをくずさずに、鼻から息を吸う。

上から見た図

＊胸ではなく、体の中心に息が落ちる感覚を知りましょう。

CamScannerでスキャン

3

吸い切ったら合掌をほどき、両手をお腹に置く。

CamScannerでスキャン

4

口から「スーッ」と息を吐いていき、肋骨や下腹部全体を吐く息にしたがってへこませ、息を完全に吐き切る。

＊5～8秒かけて息を吸い、10～20秒かけて吐くのが理想です。
＊1～4を5～10回行うと効果的です。

CamScannerでスキャン

最大吸気点から最大呼気点までが、あなたの呼吸の幅です。思った以上にたくさん吸えて、またたくさん吐けたように思いませんか？

今までの「深呼吸」で、このくらい深々と呼吸をしたことがあったでしょうか？　胸をひらいて、あごを上げ、両腕を開いて行う、おなじみの深呼吸のポーズでは、意外にもこれほど深くは呼吸できません。胸いっぱいに吸っているつもりでも、それは大きく吸っているだけで、実は深くまでは届いていないのです。

正しい呼吸は
全身の循環力を高める

呼吸の循環力を知るために、呼吸によって体にどんな力が働くのか、実感してみましょう。

もう一度、34ページのサーチナーを行ってみます。肋骨や胸が広がり、体がふ

くらんでいくような感覚です。吸えば吸うほどに、ふくらむ力は強くなっていきます。これ以上吸えないところまでたっぷり息を入れたら、できるだけ細く、長く、ゆっくりと息を吐いていきましょう。

吐いているうちに、ふくらんでいた力は抜け、今度はきゅーっと体がしぼんでいくような力が働き始めます。吐けば吐くほどに体が落ちていくような、丸まるような、下に引っ張られるような感覚を強く感じると思います。

この膨張と収縮の力こそが、呼吸のもうひとつの力。酸素と二酸化炭素を交換するだけではなく、**ふくらんではしぼむ動きによって体のすみずみにまで、あらゆる巡りを促すものです**。胸やお腹だけでなく、背骨や骨盤、頭蓋骨（ずがいこつ）、腕や脚にいたるまで、呼吸の働きは及んでいます。

それによって、わたしたちの体は微細に膨張し、収縮しながら息づいているわけです。そして、この働きはポンプのように循環力を生み出して、筋肉や関節をしなやかにし、自律神経を調整し、胃腸などの内臓の働きも支えています。

では、息を吸い切ったところで、一度呼吸を止めてみましょう。ある程度そのまま耐えられることでしょう。それが、息を吐いたときに「止めて！」と言われると、とても苦しい。息をぜんぶ吐き切ると、強烈に「吸いたい！」という衝動を感じるはずです。

これは動物としての本能です。生きるためには、息を吸って酸素をとりこまなければなりません。吸わなければ死んでしまいます。だから、吸うことがおろそかになる心配はほとんどありません。本能によって、「吸わなきゃ！」という欲求が常に働いているからです。

さらに人間には、危機を感じると、力を入れて身を守ろうとする本能もあります。ストレスが多く、プレッシャーや忙しさから力んだり身構えたりする場面が多い現代では、生きるために吸う、その本能が過剰に働きすぎてしまう傾

[illegible]

ていきます。体を顧（かえり）みる余裕もなく、常に緊張し、ゆるみにくいまま日々を過ごしている人がいかに多いことでしょう。呼吸の動きに目を向けてみると、日頃から無意識のうちに体を強張らせていたことに気づかされます。

吸うよりも
吐くほうがむずかしい

呼吸とは、吸うこと、吐くことが対（つい）となって存在するもの。どちらか一方が優位に働いている状態は、バランスがいいとはいえません。

十分に息を吐けていないままで吸おうとすれば、息を吸い切れず、呼吸は浅くなります。たとえるなら、パンパンにふくらんだ風船にさらに空気を入れようとしているようなものです。

呼吸が浅いと、体の循環力も弱くなります。吸うことが優位になれば、体はふくらむ力によって内側から常に圧をかけられている状態になります。この圧

によって体は緊張し、首や肩、手足に力みが生まれます。本来ならば、吐くことによって圧力が抜けて、体を収縮させる力がバランスよく働くところを、吐く呼吸が不十分だと内側からふくらむ圧力は抜けません。

膨張する圧力が、骨に、その上を覆っている筋肉に、そして末梢（まっしょう）血管や神経にかかりつづけているとしたら、どうでしょう。同じ力で圧力がかかり続ければ、関節は自由に動かしづらくなります。末梢血管も同様で、血液は循環しにくくなります。

ふくらみ続ける圧力は胃腸にもストレスを与え、胃腸の働きは低下し、それによって免疫や皮膚の状態も悪くなります。人間の体の7割を占めるという水分の巡りも、やはり停滞しやすくなってしまいます。

吸ってばかりで体を膨張させ続け、緊張させ続けていること。体の内側から
[illegible]の循環が十分に働けなくなってしまったこと。膨張

と収縮のバランスがくずれたことによって、体全体が自然に調整する力が弱くなってしまったこと。これが、関節の痛み、肩こり、しびれ、血行不良による冷え、むくみなどの慢性不調を引き起こす根っこの原因といえます。

薬をのんでも、マッサージや整体に通ってもみほぐしを受けても、その場しのぎにしかならないというのは、おおもとの原因が取り除かれていないから、つまり、呼吸の力が弱まったままだからです。

吐いて落ち着き、吸って元気になる

「息抜き」という言葉があります。根をつめているとき、ちょっとその場から離れて気分転換をすると、また活力が湧いてきたり、新しいアイデアが生まれたりします。息抜きの効用は多くの人が経験しているでしょう。

あるいは「骨休め」という言葉があります。緊張をといて体を休め、英気を

養う。こうした言葉に、呼吸の本質が表されているように思います。

息を抜くこと、つまり息を吐くこととは、体の中の膨張する圧を抜くことにほかなりません。わたしたちは何かを頑張ろうとするとき、つい息を詰めて、吸ってばかりの呼吸になりがちです。そしてそうした呼吸をくり返していれば、それがいつもの呼吸になってしまいます。休んでいるときでさえ呼吸が浅くなり、吐くことがおろそかになってしまう、常に張りつめて気が休まらない、落ち着かない状態が続きます。

息を抜きましょう。息を吐いて、膨張する圧力を抜くことで、はじめて骨も筋肉も休まります。圧力が抜けず力みが取れない状態では、たとえ体は休んでいても、本当の意味での骨休めはできていないわけです。

息を吐くと、体が弛緩していきます。力みが抜けて、肩がストンと落ちて、胸に詰まりがなくなるような感覚を感じるでしょう。吐くことで、心身に落ち着きが

もたらされます。体がゆるみ、息が抜けて、また新しいものを入れる準備ができます。

しっかり吐いてから息を吸うと、新鮮な空気が体を満たしていくエネルギーを感じられます。本能的にも、人間は吸う欲求が強いものです。吸う呼吸は、心身に活力を与え、元気にする呼吸です。

膨張する力や吸う呼吸が、悪いわけではありません。ただ、吸ってばかり、ふくらみっぱなしでかたまってしまうことは、望ましくありません。**膨張と収縮、吸う呼吸と吐く呼吸、両輪で循環していくことが大切なのです。**

呼吸の乱れは、多くの場合、吐く呼吸がおぼつかなくなることから始まります。吐いて落ち着くこと、つまり息抜きを忘れないようにしましょう。

慢性的な不調に悩まされている人、また、忙しさから体にかまう余裕のない現代人の多くは、ほぼ間違いなく吸う息のほうが優位になっています。つまり、息を吐き切らず、ふくらむ力が働き続けているところで、吸ったり吐いたりし

ているということです。これが、浅い呼吸の正体です。知らず知らずのうちに、胸のあたりまでしか息が入らないエリアで呼吸をするようになってしまう。体調がひどいほどに、最大吸気点（息を吸いきったところ）に近い場所しか使わずに吸ったり、吐いたりするようになっているのです。

このように、体に感じる「圧」の感覚は、体調を把握するときの指針になります。

呼吸はやわらかい部分に逃げやすい

呼吸の器である体と、器の中を巡っている呼吸。そして呼吸によって体がふくらむ力と縮む力。その姿がイメージできてきたでしょうか。

ここでもうひとつ、呼吸の少し厄介な特性についても知っておきたいと思います。

それは、呼吸は「逃げる」ということ。わたしたちの体がまんまるなボールの

ような形であったなら、中心から発生した圧力は全体に均等に行き渡り、呼吸が逃げる、なんてことはありません。

人間の体には、かたい骨組みがあります。後ろには背骨が通り、胸の部分は肋骨が囲んでいます。それに反して、首の前面やお腹は骨が存在せず、やわらかいですね。

やわらかなゴム製のボールをイメージしてみましょう。ボールの一部を鉄板で覆ってから、空気を注入します。すると、鉄板で覆われていない部分だけがぷくーっとふくらんでいくでしょう。

呼吸においても、これと似たようなことが起こります。**中心を通って全身を巡っていくべき呼吸が、首やお腹といったやわらかい部分から逃げていってしまうのです。**これに拍車をかけるのが、背筋をピーンと伸ばして、背中をそり気味にする姿勢です。背中に力を入れて緊張させることで、呼吸の通り道を体の前側に押し出し、より一層お腹のほうへと逃げやすくしてしまっているわけです。

では、呼吸を逃がさないためには、どうしたらいいのでしょう?

これまでの呼吸の通り道を変え、呼吸が逃げにくい中心で、吸って吐く感覚を育てていけばよいのです。そのためには、2章でくわしく述べますが、呼吸を逃げやすくしてしまう姿勢をやめることです。胸を張り、肩甲骨を寄せて、背筋をピンと伸ばす姿勢から卒業しましょう。

深い呼吸、心地いい呼吸の条件とは、やみくもにいっぱい吸うことではありません。たくさん吸えて、肺活量が多ければ健康かといえば、そうとは限りません。自分の呼吸の通り道を知り、それに合わせて吸って、吐くこと。

それを頭で理解するだけではなく、感覚としてつかんでいきましょう。浅く表面的な呼吸と深い呼吸では、どちらが体にとってラクなのか? その答えは、自分自身の体が知っています。

本当にラクな呼吸を見つける

呼吸の状態によって、体は力みやすくもなり、またゆるみやすくもなります。体がラクなのは、言うまでもなく、力みにくく、ゆるみやすいところです。そうしたラクな呼吸が自分のホームグラウンドとなるように、力みにくく、ゆるみやすい呼吸を探していきます。

いちばんわかりやすい方法は、体の内側で生じる「圧力」の変化をとらえていくことです。

まず、最もたくさん息が入ったときの感覚、最も息を抜いたときの感覚を思い出しましょう。息を吸って、吸い切ったところで止めてみます。体の中に強い圧力を感じると思います。そこから少しだけ吐いて、そこで止めます。先ほどではないにしても、まだ圧力を感じます。また少し吐いて、止めて、という

ようにくり返していくと、息を止めたときに感じる圧力は、徐々に小さくなっていきます。

そして、**息を止めてもほとんど圧力を感じないところに行き着きます。**

そこが呼吸の中心です。中心とは、呼吸によって膨張する力と収縮する力が切り替わる地点。「吸う」と「吐く」の境目です。普段、何気なく行っている呼吸の切り替わりを、はっきりと感じとってみましょう。

今度は、吐いていきます。胸や肩の力みが抜け、体がゆるんでいきます。肩は自然に少し内側に入り、背中はカーブを描いて、リラックスした状態に。さらに吐いていくと、下腹部に向かって体が縮こまるように感じ、吸いたくて苦しくなってきます。そして最大呼気点へと達します。

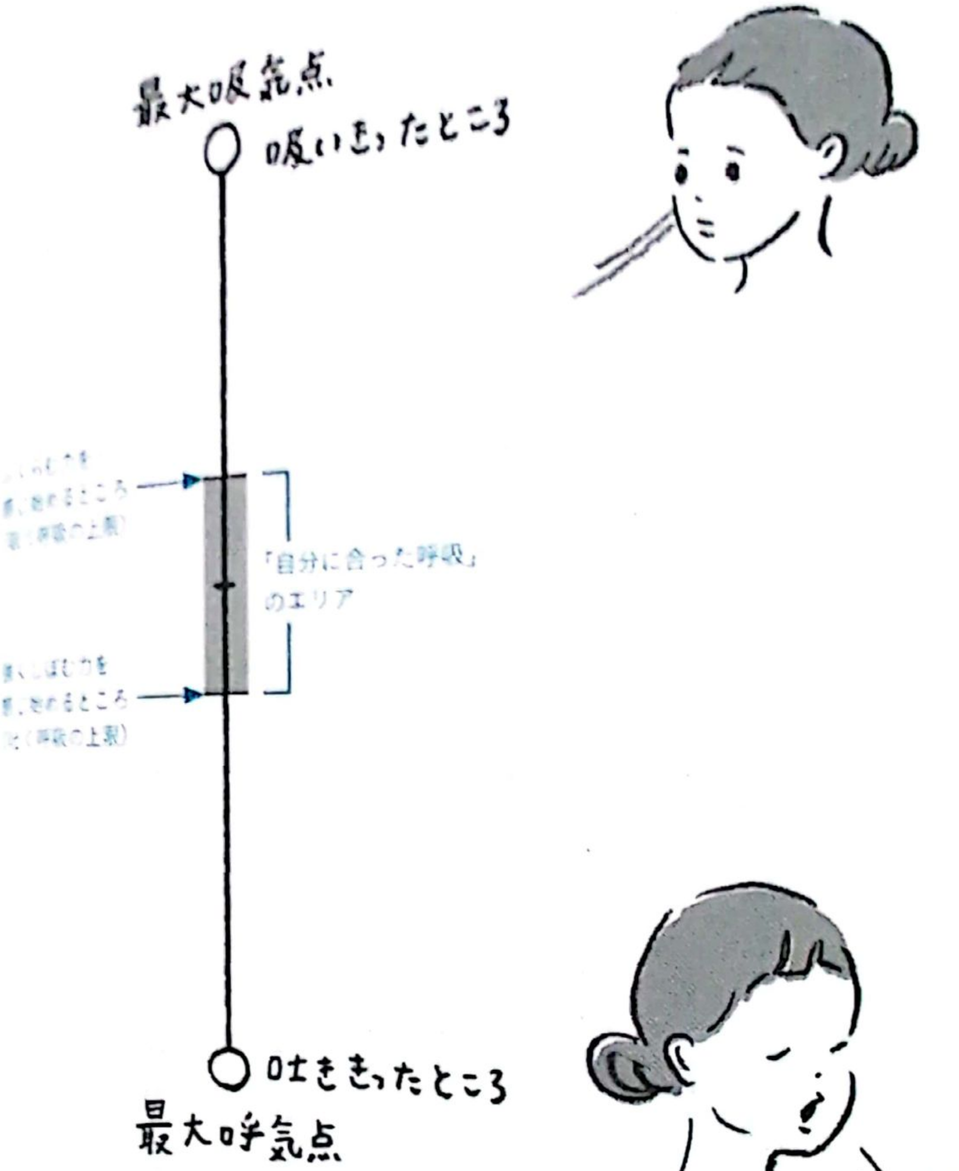
体にかかる圧力は、呼吸の中心地点から、吸う・吐くそれぞれの最大値に向かって徐々に強まっていきます。

[illegible]のようにくり返していた呼吸の輪郭が、少しずつはっきりしてきまし

た。32ページで見つけた息を吸い切ったところと息を吐き切ったところの間、つまり呼吸の幅を、シーソーにたとえてみます。シーソーの板の端と端が、それぞれ最大吸気点、最大呼気点だとしましょう。今度は、このシーソーの中で、ふだんの生活に使うべき、どちらにも偏らないポイントを見つけるステップです。

ふわっと空気が入って、けれど膨張する圧によって体が緊張しないところを「吸う呼吸の上限」とします。体の力がほどよく抜け、けれども収縮する力によって体が強く縮こまらないところを「吐く呼吸の上限」とします。

シーソーのちょうど真ん中にいるようなイメージ、バランスがとれてシーソーは平行に安定しています。そこは、**体のどこにも緊張がない、負荷がかかっていないニュートラルなエリアです。これが、「自分に合った呼吸」です。**この場所にいる心地よさをくり返し体感し、体に強く、深く記憶させていきましょう。



体にとって最もラクな呼吸のエリアが見つかった。

正しい呼吸が
もたらす安心感

自分の呼吸を見つけ、ホームポジションについて、呼吸がスイッチオンになると、ますます落ち着いてきます。「落ち着く」「安心する」という言葉が非常に多く出てきます。クライアントさんの中には、話していくうちにだんだん息が楽になっていくという方もいます。きつく縛っていたものをほどいていくと、その言葉のとおりに戻っていくのです。本来持っていた本当の呼吸です。その人の持っている本来の姿に戻っていくことで、まるで自分の家に帰ってきたかのように落ち着いて、安心して、緊張していたのに、解放してこられた」と思うのかもしれません。

ただ、なかには違和感を感じる人もいます。膨張する人が動く、ここまで動かないと、呼吸が足りていない不安が頭をもたげることです。あるいは、膨張する方向と収縮する方向の間の範囲がとても狭く感じられ、それが呼吸になっているような感覚をもつ人もいます。それは、身体が閉塞しているので

はなく、まだ本当にラクな呼吸に慣れていないからです。今までの息づかいのクセから離れ、呼吸の質を変えようとしているのですから、最初は馴染まない感じを受けても不思議ではありません。

これまでの生活で浅い呼吸がクセになっていたとすれば、深い呼吸はいつもの自分ではないということになります。**たとえそれが心地よい状態だとしても、いつもの自分でなければ最初は違和感を感じるものです。**日常のクセは、記憶となって体に染みついています。そこから変わるには、正しい呼吸を通じて心地よい記憶を上書きすることです。

深い呼吸、心地よい状態がいつもの自分になるまで、淡々と呼吸に目を向ける生活を続けてみましょう。そうすれば、無理なく自然に体は変わっていきます。

「縦呼吸」から「前後呼吸」へ

人間がもっとも落ち着いているときは、どんな呼吸状態でいるでしょうか？「あの人は落ち着いているね」と思える人の姿を、または自分が最も落ち着いているときの呼吸状態をイメージしてみましょう。

呼吸によって肩が上下動したり、体が伸びたり縮んだりという動きは出ていないでしょう。静かに、おへそや下腹部あたりが少しふくらんでは戻るという動きをしています。

ここで知っていただきたいのは、落ち着いて呼吸しているとき、つまりリラックスしているときの呼吸は、体を上下動させる「縦の動きが出る呼吸」ではないということです。**ゆるやかにお腹がふくらみ、そしてゆるやかに戻るという「前後の動きが静かに出る呼吸状態」だということです**

たとえば全力疾走したあと、わたしたちの体は上下に大きく動きます。「肩で息をする」という言葉もあるように、なんとか空気を取り込もうと肩を上下動させ、吸うことを最優先にさせています。

めざすのは、肩を上下させるのではなく、呼吸の中心を基点としてやわらかく前後に動く呼吸です。これは深呼吸をするときにも、ふだんの呼吸のときにも共通することです。〝前後〟の呼吸は、体を過度に緊張させず、ほどよくリラックスした状態に導いてくれます。

自分の呼吸の幅、そして落ち着きどころを見つけたら、あとはそのポジションで「前後の動きが静かに出る呼吸」を意識するとよいでしょう。

人間も動物です。居心地のよい呼吸状態は体が知っています。ただそれを忘れてしまっているだけです。落ち着いた呼吸を、リラックスできる呼吸状態を探すことはそれを思い出す作業なのです。

呼吸が変わると
きれいになる

呼吸のレッスンをしていくと、「体がポカポカしてきた」「腕が軽く感じる」「体がやわらかくなったような感じがする」といった変化が表われる人も多くいます。「体がスースーする」という人もいれば、「水に浮かんでいるみたい」という表現をする人も。

吸う呼吸に偏ってパンパンに張っている体は、筋肉や関節がかたまって、ロボットのようなぎこちない動きをしています。体が強張ることで、内臓の機能や免疫、自律神経にも乱れが生じます。

それが、**呼吸が深く通ることによって緊張がふっと抜けるのです**。ガチッとかたまった関節がゆるみ、体の強張りがほどけます。リンパ液や血液も流れがよくなり、代謝がよくなります。体の動きはやわらかくしなやかになり、肩の荷が下りたかのように体が軽く感じます。血行がよくなって指先までポカポカ

CamScannerでスキャン

としてきて、なかには呼吸を深くしただけで玉のような汗を流す人もいらっしゃいます。体がゆるみ、流れがよくなったことで、老廃物も流れ出したのでしょう。この気持ちよさは、運動をして流す汗とも少し違う不思議な感覚、と体感した人は口をそろえます。

通即不痛、不通即痛。

呼吸が通れば、すなわち痛みはなく、通らなければすなわち痛みが出る。体の循環の重要性を表すこんな東洋医学の言葉も、呼吸の質を変えていく過程で実感できるはずです。体のコリ、便秘、疲労感、こういったものが少しずつやわらぎ、気にならなくなっていきます。**これらの不調の元凶となっていた膨張圧、体の節々をロックするような力みから逃れることができるからです。**

呼吸が巡りだすと、見た目の印象も変わることがあります。呼吸が体の前側に逃げると、圧力を受けている体は前面に向かって膨張します。首やお腹、骨盤は前に突き出ます。浅い呼吸でアップアップになっていれば、肩はいかり、

そのために首は太く短く見えます。実際の体重よりも、膨張して見えてしまうのです。

呼吸を深く通すことによって、その不自然な膨張が解消されます。すると、体重は減っていなくても、スリムにコンパクトになった印象になります。わたしの患者さんの中には、実際に着る服までサイズダウンした方もいます。体重はそれまでと変わっていないのに、「やせたね」「きれいになったね」という声をかけられるようになったと喜んでいました。呼吸を自然な姿に戻すことによって、自分自身の骨格、筋肉に合ったバランスのよい体へと生まれ変わったのです。

そのほか、循環がよくなることで、肌がきれいになったという声もあります。こんな女性にとってうれしい効果も、深呼吸の隠れた副反応です。

1章のレッスン・まとめ

✓大呼吸と深呼吸の違いを知りましょう。大呼吸は、背中が力んで体の前側にしか息が入りません。深呼吸は、体に力みはなく体の中心に深く息が入ります。

✓深い呼吸ができるようになると、ふだんの呼吸が体を膨張・収縮させ、全身の巡りを良くしてくれます。

✓「ワーク1：合掌吸気&腹部収縮呼気法」(34ページ)は呼吸法のきほんです。これをくり返し行い、深呼吸の感覚を体で覚えましょう。

✓自分の呼吸の幅を知ったら、その幅の中で最もラクに呼吸ができる範囲が見つかります。そこが自分に合った呼吸であり、戻るべき場所、いわば呼吸のホームポジションです。

2章

呼吸を乱さず生きるには

CamScannerでスキャン

呼吸が乱れるのは
どんなとき？

誰にとっても、その人の体に合った正しい呼吸があります。その呼吸の幅の中で日常を過ごすようにすれば、不調は起きにくく、また体調をくずすことがあっても、ダメージを最小限に抑えることができます。呼吸は24時間、休みなく行うものです。いつでも深くしっかり吸って吐くことができる体をつくり、落ち着いた息づかいでいる習慣をつけていきましょう。

呼吸が浅くなったり、止まったりしてしまうのはどんなときでしょうか。

呼吸は、動き、姿勢、心の状態と密接に関わっています。乱雑な振る舞いをしているとき、緊張してガチガチの姿勢になっているとき、イライラ、ムシャクシャしているとき、呼吸は必ず速く浅くなっているはずです。

毎日の何気ない行為で呼吸を浅く乱していると、それは体に記憶されていき

ます。動きと呼吸、姿勢と呼吸、感情と呼吸はより密接に結びついて、ちょっとした動きを引き金に、すぐさま呼吸が浅くなるようにインプットされていきます。

たとえば靴下を履くだけなのに呼吸が止まる。おしゃべりしているだけで、息が上がってしまう。歯みがきをしているだけで、ちょっと物を取ろうとしただけで、洗濯物を干しているだけなのに――。

運動しているときならいざ知らず、こうした日常の行為で息が上がるなんて、と首をかしげる人も多いかもしれません。ところが、**実際には、本当は息を乱す必要のない些細な行為をきっかけに、呼吸が乱れてしまっている人はとても多いのです。**

自分にとって、呼吸が乱れやすいポイントを知ることから始めましょう。

できれば、朝起きてから夜ベッドに入るまで、すべての動きをこまかく見ていくことができれば理想的です。

顔を洗って、タオルでふいて、歯みがきをして、うがいをして、パンをトースターに入れて、その間に卵を割ってスクランブルエッグをつくって、焼き上がったパンにバターを塗って……。こうして挙げていくと、気が遠くなりそうなほど膨大な行為を何気なく、いともたやすく行っていることに改めて気がつきます。もしその一つひとつの小さな動きが呼吸を浅くするスイッチになっているとしたら、その積み重ねはどれほど大きな結果を招くことでしょう。

朝から晩まで呼吸のことを考えながら過ごすなんて！　と心配になるかもしれませんが、大丈夫。決して特別なことをするわけではないのです。ただ、息を止めること、浅くすることをやめるだけ。息が上がってきた、息を殺していると感じたら、元に戻すだけです。

浅い呼吸のクセがついてしまっている場合は、何度も何度も「あ、また上がってた……」と呼吸をととのえ直すことになるでしょう。まずは、**そうやって呼吸の変化に気づけることこそ、大きな一歩**。体全体がよくなっていく方向

へと着実に踏み出せたことの証です。

この章では、日々の暮らしの中で呼吸が浅くなりやすい、あるいは止まりやすいシチュエーションを知り、深い呼吸をとり戻すためのワークをお伝えしていきます。

小手先の動きが体に負担をかけている

肩こりや腰痛、眼精疲労、こうした不調に悩まされるのは、ほかの動物にはない、人間特有のもののようです。

それはなぜなのかと考えると、脳の発達、そして手が巧みに動くようになったことが大きく関係しているように思えます。人間は、複雑に思考する能力を身につけ、こまやかに手を操ってさまざまなものをつくり出してきました。それは発展という大きな恩恵をもたらしましたが、動物としては不自然で無理の

ある動きを増やすことにもなりました。

本来、体幹を中心にして対象に近づき、手足を使って物を取ったり投げたりするべき運動を、手先足先の動きだけでまかなおうとしてしまう。理にかなった体の使い方を無視することは、体に負担をかけることでもあります。

たとえば、テーブルの端にあるリモコンを取りたいと思ったとき。手を伸ばせば届く距離だと思えば、立ち上がらずにグイッと手を伸ばしていませんか。到底届かない距離にあっても、手近なものを道具にしてたぐりよせたりすることもあるかもしれません。後ろの棚にある書類を確認したければ、体をひねってヒョイッと引っ張り出すこともできます。

でも、こうした動きの積み重ねが、不調を生み出しているとしたらどうでしょう。立ち上がらず最小の動きで目的が達成できるという点では、効率がよいようにも思えます。しかし、実際にこうした動きをしてみると、ウッと呼吸を止め、瞬間的に大きなパワーを使っていることに気づきます。

手をギリギリいっぱいまで伸ばし、指先でひっかけるようにしてリモコンを

体を近づけず物を取ろうとすると力んで呼吸が止まる。

引き寄せ、ハーッと息を吐く。何気なくしている不自然な動きによって、一日のうちに何度となく呼吸は止まり、浅くなり、そのたびに体は硬直しています。そうした小さな無理が積み重なって、ゆがんだ体勢がクセになります。それが腰の痛み、肩のハリ、だるさや重苦しい筋肉のコリにつながっていくのです。

どんなときにも呼吸を止めない、呼吸が止まらない範囲で動くことが、本当の意味で合理的な動きです。そのためには、物との間合いをきちんととること。つまり、目測で「いける！」と判断するのではなく、正しい間合いまで自分の身体を動かすことです。

離れた場所にある物を取るときは、手を伸ばすのではなく、立ち上がって１歩近づく。低い位置に置かれた荷物は、上半身だけでなく、ひざや股関節を曲げ、腰を落として持ち上げる。背後にある物を取るときは、体をひねるのではなく、体の正面まで移動する。

寝ながら[illegible]、体の動きと呼吸は連動し、[illegible]

とはなくなります。日常の動きで呼吸が乱れたら、それは間合いが間違っているというサイン。動きを省エネしているように見えて、実は体に大きな負担をかけていることを意識しましょう。

呼吸をバロメーターにして、ふだんの動きを見つめ直します。そしてついついしてしまう動きのクセを、呼吸が乱れない動きへと変えていきましょう。一見たいしたことのないような動作が、一つひとつ積み重なって体に大きな影響を及ぼします。

呼吸を乱さない「マネジメント」

わたしは、治療院に来る患者さんに対して、「わたしは何もしませんよ」とお伝えすることがあります。すると、みなさん、意外な顔をされます。「え？何もしてくれないのですか？」とおっしゃる方もおられます。

なぜ、こんなことを言うかというと、自分の体を健康にできるのは自分しかいないとわかっていただきたいからです。息を吸い、吐いて、あなたの体で生きることができるのは、あなただけです。わたしができるのは、その人なりの正しい呼吸を見つけるお手伝いをすることだけです。

安心できる深い呼吸が身につけば、体はおもしろいほど敏感に応えてくれるものです。そのくらい人間の体はうまくできていて、本来、よくなる力を備えているのだと思います。

そのよくなる力を活かすためには、日常的に2つの方法を組み合わせて呼吸をととのえていくことが大切だと考えています。

ひとつは、呼吸が乱れないように体の扱い方を洗練すること。わたしは、これを「マネジメント」と呼びます。

そしてもうひとつは、深く呼吸できる体をつくるために体を調整すること。深い呼吸をするための「ケア」です。深呼吸のワーク、ヨガ、マッサージなどを通して体をととのえることが、これにあたります。

CamScannerでスキャン

「マネジメント」というと、ビジネスの場では人や資源を適切に管理し、成果をあげられる秩序をつくることを指します。そのイメージを、体に当てはめてみましょう。**呼吸の力が最も働きやすいように、体の扱いを適切に管理し、統制していくこと。**その視点が、わたしがお伝えしたい「マネジメント」です。

みなさん、自分の頭と体のマネージャーになりましょう。

現代社会に生きる方の多くは、体の声を無視し、頭の都合ばかり聞き入れてしまっています。ある人の意見にはまったく耳を貸さず、別の人の意見は常に聞き入れるマネージャーのようなものです。

もしもそんなマネージャーがいたら、チームにひずみが生まれ、仕事の能率も人間関係も悪くなってしまうことでしょう。

「いちいち立ち上がるのは面倒だから」

「ムシャクシャしていたから」

「一瞬のことだから、別に息が止まっても関係ないと思った」

こんな言い訳をしながら体に無理な動きを強いている人は、自分自身に対して、横暴な上司のようなマネジメントをしていると思ってください。

感情にまかせて、乱雑にバタバタと大きな音を立てて動いたり、足腰をお留守にして小手先だけ、部分だけの動きを続けていると、呼吸は浅くなりがちに、あるいは止まりがちになります。

そして、立ち上がろうとしたら突然、腰にピキッと痛みが走ったり、たくさん寝ているのに常に疲労感が抜けなかったりという症状になって表れます。それらは、マネジメント不在の暮らし方をした結果なのです。

反対に、呼吸が乱れないように動けば、乱雑な動き、小手先だけの動きは自然に減っていき、体を傷めることは格段に少なくなります。どこか一部分に、極度に負担をかけるようなことがなくなるからです。

ぎっくり腰の、寝違えて首が回らないといった不都合も起きにくくなります。
[illegible]

マネジメントのキモは「やらないこと」

呼吸を乱さないために必要な「マネジメント」ですが、では、具体的にどうやって体を扱ったらいいのでしょう。正しい座り方、正しい立ち方、体に負担をかけない立ち居振る舞いを身につければよいのでしょうか。

前章でもお伝えしましたが、動きと呼吸は常にセット。しなやかな所作は、呼吸を乱さないために大切なポイントになります。ただし、所作を正すところを入り口にしてしまうのは、あまりおすすめではありません。

わたしたちは、形があるものに引っ張られる傾向があります。そのため、正しい所作をつくることから始めると、その形が正しいかどうか、できているかどうかにばかり注意が向いて、肝心の呼吸への意識が薄れてしまうことが多いのです。

呼吸のマネジメントにコツがあるとすれば、それは「やること」よりも「やらないこと」にあります。寝るときの姿勢、歩くときの手足の出し方、肩の位置、腰の向き……。そういった形や方法にこだわり、「やること」を増やしていく考え方は、あるべき形をつくろうとして体をかため、かえって強張らせることになります。

ラクな呼吸、心地よい体をめざして始めたはずが、形にこだわりすぎることで、あるべき呼吸が見つけにくくなることもあります。

やることを増やしていくのではなく、まずは体に負担になることをやめていく。マイナスの考え方をしてみましょう。寝るときにはこうする、立つときにはこうする、食べるときにはこうする。というノウハウではありません。基準はただシンプルに、呼吸が乱れないかどうか。これだけ、です。日常の中で浅い呼吸、無呼吸を引き起こしていた動きの一つひとつを、見なおすに[illegible]ていきましょう。

会社から家に帰ってきたとき、ソファにバタンと倒れ込むのをやめる。
携帯を見るとき、小さな画面に集中しすぎて呼吸を浅くするのをやめる。
マスカラをつけるとき、思わず息を止めるのをやめる。
1日に100個の浅い呼吸、無呼吸の動きがあったとしたら、それを少しずつマイナスして、今日は99個、明日は98個と減らしていく考え方です。一つひとつ「やらない」でいることが、体へのいたわり、やさしさにつながります。
一気にやめようと、気負わなくてもいいのです。1日に1つでもできたら、自分をほめてあげましょう。呼吸のマネジメントの意識が、日々の暮らしそのものにしみこんでいくように、ゆっくりじっくり習慣にしていきましょう。

ピンピン姿勢をゆるませる

「背筋を伸ばして」「胸を張って」「お尻をキュッと締めて！」。幼稚園や小学

校のころから、ずっとくり返し教えられてきた、〝正しい姿勢〟。多くの人が、頭のてっぺんから足先までピーンと一直線に伸びた姿勢こそが、正しく美しいと思っています。

確かに、スッとまっすぐに伸びた立ち姿は美しいかもしれません。でも、体のことを考えるとき、それが毎日の生活でめざしたい理想の姿勢かといえば、実はそうではないのです。

試しに、背筋をピン！と伸ばしてまっすぐに立ってみましょう。小学校でくり返し練習した「気をつけ！」の姿勢ですね。その姿勢をキープしたまま、深呼吸をしてみてください。

深く息が入りますか？　胸の表面にしか空気が入ってこないような感覚にならないでしょうか。

1章でもお伝えしましたが、ピンと全身をまっすぐに伸ばした姿勢をとると、体全体が張りつめて、硬直した状態になります。首や肩、ひじ、ひざ、指先などこもかしこもこわばっているのがわかるでしょう。

この力みは、呼吸を浅くするスイッチです。全身に力が入っていては、しなやかにふくらんでしぼむ、呼吸の力を活かすことができません。こうしたピンピン姿勢を続けると、体が硬直し、肩こりや首のハリ、腰の痛みなどが生じやすくなってしまうのです。

本来、人間の体はまっすぐではありません。理科室にあった骨格模型を思い浮かべてみてください。背骨はゆるやかなS字のカーブを描いています。そして、カーブに沿ってついた筋肉が外からの衝撃を吸収し、しなやかでスムーズな動きを支えているのです。

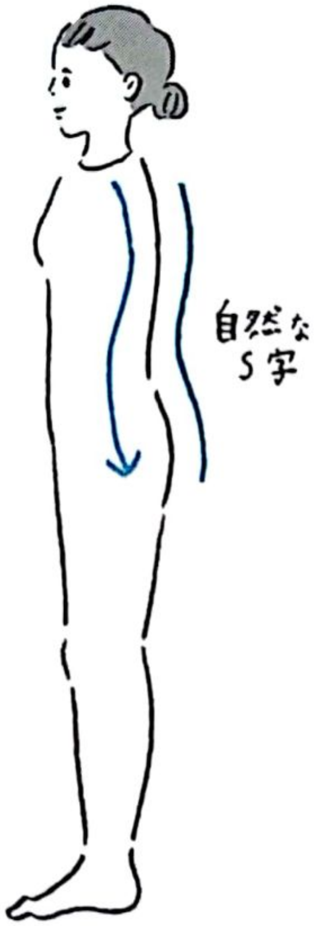
S字を描く背骨をまっすぐに伸ばそうとすれば、湾曲していた部分の関節はギュッと緊張し、ロックされた状態になります。息を吸うときにぐーっと広がるはずの肋骨、横隔膜の可動域も制限されます。

肩甲骨を寄せて、胸を開いて、お尻にギュッと力を入れる。美しい姿勢の基本としてよく挙げられるこんなポイントも、やはり体の構造からすると不自然

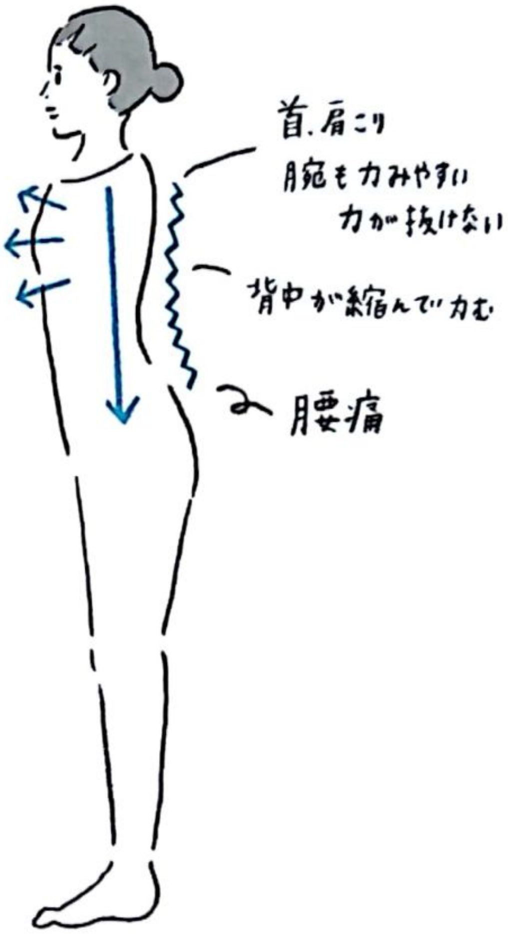
です。どこかに無理に力を入れなければできない姿勢というのは、体のつくりに合っていない、ということです。

ふだんの生活で「よい姿勢」を意識するなら、そのときは必ず呼吸とセットで見ることです。**ラクに呼吸ができる姿勢、深い呼吸を保てるポジションが、体にとってのよい姿勢です。**肩は少し内側に入り、肋骨は閉じ、背中はゆるやかなS字のカーブを描くでしょう。まずはピンピン姿勢をやめること、そこからスタートです。

上へ上へと伸びようとするピンピン姿勢ではなく、お腹にまでしっかり息が落ちる安定した姿勢を心がけましょう。呼吸がしやすく力みの出ない、体にとって本当にラクなポジションを見つけることが大切です。



あるべき自然な
背骨カーブ



ピンピン姿勢で
不自然な背骨カーブ

CamScannerでスキャン

ラストスパートは息を殺してしまう

呼吸が浅くなりやすいシチュエーションの一つに、「終わりが見えたとき」があります。「もうすぐゴールだ！」と思うと、急いでいなくてもラストスパートをかけてしまいがちです。最後のひとふんばり、とばかりに力んでしまうことが多いようです。

必ずしも急がなくていい場面でも、無意識のうちにラストスパートをかけてしまうのは、いわば体に記憶された習慣です。洗濯物を干しているとき、食器を洗っているとき、書類を作成しているとき。もう少しで終わると思うと、自然と手は速く動き、一層集中してがんばろうとします。そして作業が終わると、「はぁ」「終わった〜」とひと息。**息を詰めるのも忘れて、没頭していたことに気づきます。**

[illegible]

た！」という達成感は強く感じられるでしょう。でもその代償として、体は必要以上にエネルギーを消費して、疲弊しています。1日のうちに何度もスパートをくり返していればそれだけ体力は奪われ、ぐったりと疲れ切ってしまうのです。

「あとちょっとでゴール！」というときにこそ、いつもの呼吸を乱さないことを意識してみましょう。1秒を争うほど急がなければならないシーンは、きっとそんなにたくさんはないはずです。

これは決して、動きをゆっくりにすることでも、貴族やお公家様のような優雅な振る舞いをすることでもありません。ただ、自分の呼吸が乱れない範囲で動くということです。

同じ距離を走るのでも、ずっと一定のペースを保って走るのと、ジョギングと猛ダッシュとをくり返すのでは、まったく疲れ方が違います。**ラストスパートのあとに待っているのは、どっと襲ってくる疲労です**。

一定のペースで走り切れば、まだまだもっと走ることができる。こうした意識を持って日々を送っていると、呼吸が乱れない範囲はどんどん広がっていきます。

忙しくて余裕がない、という人ほど、ラストスパートをやめる効果は大きいと思います。なぜなら、ラストスパートをやめることで、体はもっとラクに動けるようになるからです。それだけやりたいことに打ち込めるようになるはずです。

呼吸を乱さない範囲を守るということは、体と頭が調和して無理なく動ける状態でい続けるということ。むやみにダッシュをくり返すより、よほど合理的で効率がいいのです。忙しいからできないのではなく、忙しいからこそしたほうがいいものです。

さらに、心地いい呼吸の記憶を太くしていくことで、忙しさに振り回されないほどに呼吸を整えることができます。

わたしの治療院で呼吸を改善した方の中には、分刻みのスケジュールで忙しく働いているかたもたくさんいらっしゃいます。彼らは、呼吸や動きの質を改善していく中で、仕事量が増えてもバテない体になり、さらに仕事のクオリティーまで上がるという体験をしています。

「忙しいからこそ、やってよかった！」

そんなふうに口をそろえる彼らは、すっかり日常の中で呼吸を意識することがクセづいています。呼吸を深くする習慣はそれだけ価値があるものなのです。

ため息をよくつく人は息が止まりがち

緊張から解放されたとき、ガッカリしたとき、落ち込んだとき、ホッとしたとき――。わたしたちは無意識のうちに深いため息をもらしていることがあります。なかには、イスに座るたびに、パソコンを打つ手を止めるたびに、ある

いは腕時計に目を落とすたびに、まるで習慣のようにふーっとため息をついてしまう人もいるかもしれません。

ため息というのは、その言葉通り、体にたまっていた息を出す行為です。これ以上息を入れるスペースがなくなって膨張圧のかかった体は、どうしようもなくなって緊急避難的に息を排出します。それが、ため息の正体です。

つまり、それだけ息を吐いていなかったということです。吸ってばかりの浅い呼吸になっているか、あるいは息を止めたまま固まっていたことの表れです。ラストスパートのあとのため息も、やはり息を詰めて頑張ったことの反動。

ため息は、吸う、吐くのバランスがとれていないサインだととらえましょう。

ため息が習慣になってしまっている人、ため息をつくことで物事の区切りをつけてしまっている人は、要注意です。何か動作をするたびに、ちょっとしたことがきっかけに、呼吸が浅くなったり止まったりするクセがついているのかもしれません。息をしっかり吐いていないので、体は酸欠状態に陥って

CamScannerでスキャン

います。

ため息と深い呼吸とは、一見、たくさん息を吐いているという点で同じように思えますが、実際はまったく別のものです。ため息は、吸ってばかりの体に入り切らなくなった空気がもれ出ているだけ。応急処置のようなもので、吐いても体は張りつめたまま、緊張したままの状態です。

ため息が増えたと感じたときは、さらに深く息を吐くために深呼吸が必要です。何度か深呼吸を行うと、吸うことに偏っていた呼吸をリセットできます。しっかり吸って、しっかり吐く、自分にとって心地いい呼吸に戻ることができるのです。

そして、手先ばかりの部分的な動きをしていないか、体を過度に緊張させていないか、呼吸が浅くなっていないかと振り返ってみましょう。

呼吸のリズムが乱れなくなれば、自然にため息をつく回数は減っていきます。

CamScannerでスキャン

自分の呼吸、ときどき深呼吸

呼吸に意識を向けるようになると、深い呼吸と浅い呼吸の違い、呼吸をしているときの気分、体の状態を感じ分けられるようになっていくと思います。すると、折に触れて、自分の呼吸の器をたっぷり満たすような深い呼吸をしたくなるでしょう。

ここまで「深い呼吸が大切」と何度もお伝えしてきましたが、一日中、ずっと深呼吸をしなければならないわけではありません。深呼吸は、たとえるなら「くじらの潮吹き」のようなもの。くじらは、息継ぎのためにときどき海面に出てきて、大きく呼吸をするそうです。

でも、**日常生活で常に呼吸のパワーを全開にしている必要はありません**。ふだんの自分の呼吸でいればいいのです。それは1章で見つけた緊張と緊張の間。

最大吸気点（膨張の圧がかかる）と最大呼気点（収縮の圧がかかる）の間の、あの場所です。

そこにいることで、十分に正しい呼吸はできています。ベースはそこにありながらも、ときには吸いたくなったら大きく深呼吸してから戻る。また気分転換をしたくなったら大きく吸って吐いて、そしてまた戻る。そんな柔軟な呼吸でいいのです。一日中深呼吸する必要もなければ、24時間、ふだんの呼吸をキープし続ける必要もありません。

ふだんの呼吸は、そこに意識を集中させなくても自分にとってのラクな位置で行えるように心がけます。仕事や家事や趣味、楽しいときもつらいときも、どんな気持ちでいるときでも呼吸が浅く乱れないようになるまで、体にしっかり習慣として刻めれば理想的です。

それを促すのが、深呼吸であり、呼吸のレッスンです。これをたくさん行い、その感覚をしっかりつかむことで、ふだんの呼吸も乱れにくくなっていきます。

呼吸のレッスンは、最初はできるだけ毎日、続けて行うのがよいと思います。

CamScannerでスキャン

次第にその感覚が身について、深い呼吸ができ、落ち着いた呼吸でいられる習慣が育ってきたら、練習をする頻度は徐々に減っていってかまいません。あとは、大きく息抜きをしたいとき、深い落ち着きを感じたいとき、ちょっと無理をしたかなと自覚をしたときに、いつでもできるように記憶の引き出しにしまっておけばいいのです。

これまでにもお伝えした通り、深い呼吸を得るために大切なポイントは、体の中心を通って深く吸えることと、最後まで吐き切れること。呼吸が浅い人の多くは、背中を縮めて、胸の表面的な呼吸に終始するクセがあります。

90ページから紹介する「うずくまり呼吸法」は、背中と背骨をしなやかに使う呼吸法です。このワークを行うことで、体の前側だけはなく後ろ側も使って息が吸えるようになり、日常的に深い息が入れられる体になります。

また、息を吐くときには下腹部の力が大事になります。息を吐き切れない人、息を止めるクセのある人、呼吸が浅くなりがちな人のほとんどは、下腹部がう

CamScannerでスキャン

まく使えていません。

93ページから紹介する「腹式呼吸法」は、お腹をへこませながら息を吐いていく、下腹部をしっかりと使えるようになる呼吸法です。下腹部が使えるようになると、ふだんの呼吸が自然にゆっくりになり、さらに深くなっていきます。

この2つのワークを行うと、**息を吸う・はくというときはその呼吸を意識的に行うことができます**。この呼吸力をつけるほか、ふだんの呼吸が乱れにくく、さらに安定するようになります。また、呼吸が浅くなってきたと感じたときにも役立ちます。しっかり吸う感覚・しっかり吐く感覚を思い出すことができます。

どちらもイスに座ったままの姿勢で行うことができ、特別な道具も必要ありません。わずかな時間でできますから、お昼の休憩やお風呂上がり、寝る前のすきま時間などを活用して、ぜひ、くり返し実践してみてください。

ワーク2

うずくまり呼吸法

息を吸う力を養う呼吸法

1

椅子に座って、両足を肩幅程度に開く。前へならえの格好から両手のひらをやさしく組み、背中を丸くする。

2

この姿勢をキープしたまま絡ませた指をほどき、両腕のひじをくっつけて、ひじがおへそにつくよう体を前屈させる。

CamScannerでスキャン

3

両手の間に顔を入れて頭、首、背中を脱力させる。
このポジションで鼻から息を吸う。

正面から見た図

4

息を吸いきったら、口から息を吐ききります。
そして、ゆっくりと息を吸いながら、体を起こします。

* これ以上吐けないところから、さらに3～5秒吐こうとしてみる……。
* 5～8秒かけて息を吸い、10～20秒かけて吐くのが理想です。
* 1～4を5～10回行うと効果的です。

ワーク3

胸抜き呼吸法

息を吐く力を養う呼吸法

1

椅子に座って、両足を肩幅程度に開く。下腹部をへこませながら、両腕を上へ伸ばす。息を大きく胸で吸い、さらに腕を上へ伸ばす。

2

両腕の位置をキープして、
口から「スーッ」とやさしく音を出しながら息を吐く。

CamScannerでスキャン

3

息を吐くにしたがって
下腹部のまん中をできるだけへこませていき、
骨盤の骨の内側にさらに力を入れる。

CamScannerでスキャン

4

息を吐き切ったら息を大きく胸で吸い、
さらに腕を伸ばす。
息を吐きながら脱力し、腕を下ろす。

＊5〜8秒かけて息を吸い、10〜20秒かけて吐くのが理想です。
＊1〜4を5〜10回行うと効果的です。

「でも」と「だって」をやめると人生が変わる

誰にとっても、変わるというのは、勇気がいることです。わたしもそうでした。たとえ今の状態が最善ではないとしても、これまでずっと続けてきた日々の習慣を変えるとなると、大きな決心がいることでしょう。

「治したいのは肩こりだけ、この痛みだけ。今まで通りの生活スタイルで不調だけを改善できたらいいのに……」

「呼吸にずっと着目しているなんて、そんなことできるはずない……」

「続けたいけど、忙しくてなかなか実践できないんです」

患者さんから、こうした声を聞くこともあります。

今までつくってきた世界を守りたい、という気持ちはきっと誰にでもあると思います。ただ、変わりたいと思うときには、その守りの姿勢は邪魔になり

ます。一歩踏み出せない理由を探し、できなかったときの言い訳を見つけ、結局は今の場所にとどまり続けることを選んでしまう。よくなったという実感を得られないままに、いつのまにか元通り。今までの場所に戻って、また別の方法、解決策を探してさまようことにもなってしまいます。

それでは、もったいないと思います。**よくなっていくためには、変えたくない、変わりたくないという気持ちよりも、変えたい理由や変わったあとの自分をイメージすることのほうが大切です。**

日常動作のすべての質を変えると聞くと、あまりにも大変そうに感じるかもしれません。しかし、これは一度体に覚え込ませてしまえば、いちいち頭で考えなくてもできるようになることです。そんなに身構えなくても大丈夫です。

あと一歩勇気が出ない、怖い、今までの自分を守りたい。そんなときには、「でも」と「だって」という言葉を封印しましょう。変えたくない気持ちをカモフラージュして、やらないことを正当化させてしまうちょっと厄介なフレー

です。ふっと頭に浮かんだとしても、口にしないだけで効果はあります。

「でも、それって意味ありますか？」

「でも、忙しいんです」

「だって、ずっと意識なんてできない」

「だって、忘れちゃったんだもん！」

どんなことでも、何かを身につけるときには、素直な姿勢こそが上達のカギとなります。仕事でも、家事でも、習い事でも、始めてすぐのころは、師や先輩の姿を見てマネをしながら、とにかく経験を積むことが求められます。

呼吸が浅くならないための習慣も、まさに経験によって身につけていくもの。「でも」と「だって」で武装するのをやめて、とにかくやってみましょう。体に深い呼吸のクセがついてくれば、一つひとつの動きに意識をおかなくても、ず～っと、自然と身についた動き、呼吸ができるようになっていきます。筋

初の一歩を素直に踏み出せるかどうか、それがよくなるか、変わらないかの分かれ道です。

何のためによくなりたいですか？　よくなったら何が待っているでしょう？

ぜひそこに気持ちを向けていきましょう。

2章のレッスン・まとめ

✓1章で見つけた自分に合った呼吸を、日常生活で乱さないようにすること。やるべきことは、これだけです。

✓背筋を伸ばすピンピン姿勢は、呼吸を浅くします。体全体がすこし内側に向いている形が、ラクに呼吸ができ、体にとってのよい姿勢です。

✓仕事や家事でラストスパートをかけるとき、息は止まっています。ラストスパートをかける必要がないように動けば、体にも心にも負担がかかりません。

✓「ワーク2：うずくまり呼吸法」(90ページ)、「ワーク3：腕抜き呼吸法」(94ページ)は、それぞれ息を吸う力と吐く力を養います。呼吸が浅いなと感じたときに行うと効果的です。

3章

呼吸で自分の体を好きになる

CamScannerでスキャン

自分の体への信頼を取り戻す

まず、おたずねします。

自分の体が好きですか？　それとも嫌いですか？

「疲れると、すぐに頭が痛くなる」

「生理のたびに腰が重くて憂鬱」

「マッサージしても、運動しても、肩こりがちっともよくならない」

「どうしてこんなに手がかかって扱いづらい体なんだろう……」

こうした悩みを抱え、自分の体をもてあましてしまうことはないでしょうか。

そのような方には、この章を通じて、ぜひ、自分の体への信頼を取り戻してほしいと思います。

私たちには、それぞれに生まれ持った体質があります。このことを、私はよく車を例に説明します。たとえば、スピード自慢のスポーツカー、悪路もへっちゃらな四輪駆動車、小回りのきく軽自動車。

これらの車がそれぞれに特性を持っているように、**私たちの体も、人によって違った特徴を持っています。**瞬発力はあるけれどバテやすい、パワーはなくても持久力があるなど、ストロングポイントとウィークポイントをあわせ持っている方がほとんどでしょう。

外見がみんな違うように、体の柔軟性や消化能力、筋肉量などの体質にも、大きな個人差があるものです。

さらに、体質にはもう一つ、生まれながらの特徴ではなく、その人が過ごしてきた環境によってつくられるものがあります。

車でたとえれば、どのように運転して、どのようにメンテナンスをしてきたか、ということ。特徴を無視した乗り方をすれば、当然トラブルは起きやすく

なります。

同じように、私たちの体も特徴に合った過ごし方をしなければ不調が出やすくなるものです。

まず大切なのは、自分の体を知ることです。もともと丈夫な体を持っていても、不摂生な生活を続ければ病気になってしまいます。反対に、もともとは疲れやすい体の持ち主でも、自分にあった暮らし方をすれば元気でいつづけることは十分に可能です。

あなたは、どんな体質を持っていて、どんな環境で、どんな日常を過ごしてきたでしょうか。

とくに多くの方が悩んでいる肩こりや腰痛、生理痛などの慢性不調は、生まれ持った体質ではなく、日常生活、これまでの環境によって育てられた後天的な体質の表れです。車でいえば、無理な運転をし続けた結果、小さな故障が出てきた状態、と考えてください。

痛みやダルさがあると、その不快な症状ばかりが目につきます。不調を引き起こす弱い体を嘆きたくなるかもしれません。でも、それは決して、**体そのもののせいではなく、体に合った日常が送れていないというシグナルなのです。**

小さな不調をシグナルととらえれば、それは体に目を向けるきっかけになります。体を知り、体の声を聞けるようになりましょう。

体の声を聞くための指標として、わたしは呼吸に意識を向けることをおすすめしています。すでにお話ししてきたとおり、呼吸が浅くなれば体に力みが生まれ、その力みがさまざまな不調を引き起こす要になるからです。

朝起きてから夜眠りにつくまで、自分にとって、息が浅くなりやすいポイント、息を止めてしまいやすいポイントがどこにあるかを知っておくとよいでしょう。

朝、ベッドから勢いよく起き上がるとき？

鏡を見ながらアイラインをひくとき？

繁忙期に追われていませんか?

パソコンに向かって集中していませんか?

仕事で頭を使っていませんか?

何気ない日常の中に、無意識のうちに呼吸が浅くなるシチュエーションは数多く隠れています。それらは、**本当に呼吸を浅くしなければできないことなのでしょうか?**

いいえ、そんなことはありません。

自分の呼吸のクセを知っておけば、呼吸が乱れたことに気づきやすくなり、力みが生まれる手前で、サッと正しい呼吸に戻ることができます。

こうして体にとって無理のない呼吸、過ごし方ができるようになると、体は本来の機能が整った自然な状態に戻っていきます。ずっと悩まされていた不調が、いつのまにか気にならなくなっていくのです。

めざすのは、調和がとれている体

健康であるかどうかを判断する基準として、多くの人が健康診断や人間ドックの結果に注目します。いうまでもなく、早期発見・早期治療のためには、定期的に検査を受け、自分の体をチェックすることは非常に重要です。ただ、これだけでは不十分。

検査のような大きなチェック以外にもうひとつ、ふだんの健康をはかる視点を持ちたいと思います。

それが、「調和」の視点です。検査では問題がないと診断されたのに、どこか違和感が残って不安を覚えたことはないでしょうか。病院に行くほどではないけれど、どうも体の調子がよくないと感じたことはありませんか。それは、体の調和が乱れている「不調和」の状態と考えられます。

わたしの治療院に来られたクライアントの中には、「レントゲンやMRIを

撮っても異常がないのに、痛いところ、つらいところだらけ」という方も多くいらっしゃいます。そして不調和の状態が長く続けば、それはいずれ、検査で数値として明確に表れる「異常」へとつながっていきます。

痛みや異常は、すでに「結果」として表れたもの。体からの大きなシグナルと言い換えることもできます。そこに至るまでには、**必ず伏線となる小さなシグナルが存在しています**。この小さなシグナルに気づかない、もしくは無視してしまった結果、大きなシグナルとして表れたのが病気の症状なのです。

そもそも人間には、自分の体の状態を察知する能力が備わっています。体から送られるシグナルを読み取り、病気として発現する前に「何かおかしい」と感じる動物的な本能です。それは胃もたれだったり、肩こりや腰痛だったり、眠りが浅くなることだったりするかもしれません。まだ病名もつかない、場合によっては言葉にもならない違和感、小さな不調和、不都合。

ところが忙しい現代人は、せっかくシグナルを感じ取っても、自分の感覚に

自信が持てずに、その声を無視してしまうことが多いようです。

「インターネットで検索すると、どうやらたいしたことはないみたい」
「睡眠不足だから、ちょっとくらい食欲がなくても当然」
「このぐらいの痛みはいつものことだから大丈夫」

せっかく体の声を感じる力を持っているのに、気づかないふりをしているようです。休んでいる暇なんてない、病気になっている場合じゃない、だからこんな不調にかまっていられない。どうにかやり過ごすために、見て見ぬふりをしてしまうこともあるでしょう。やりたいこと、やらなければならないことをこなすために、頭はどんどん指令を出し、不調和を訴える体の声をかき消していきます。

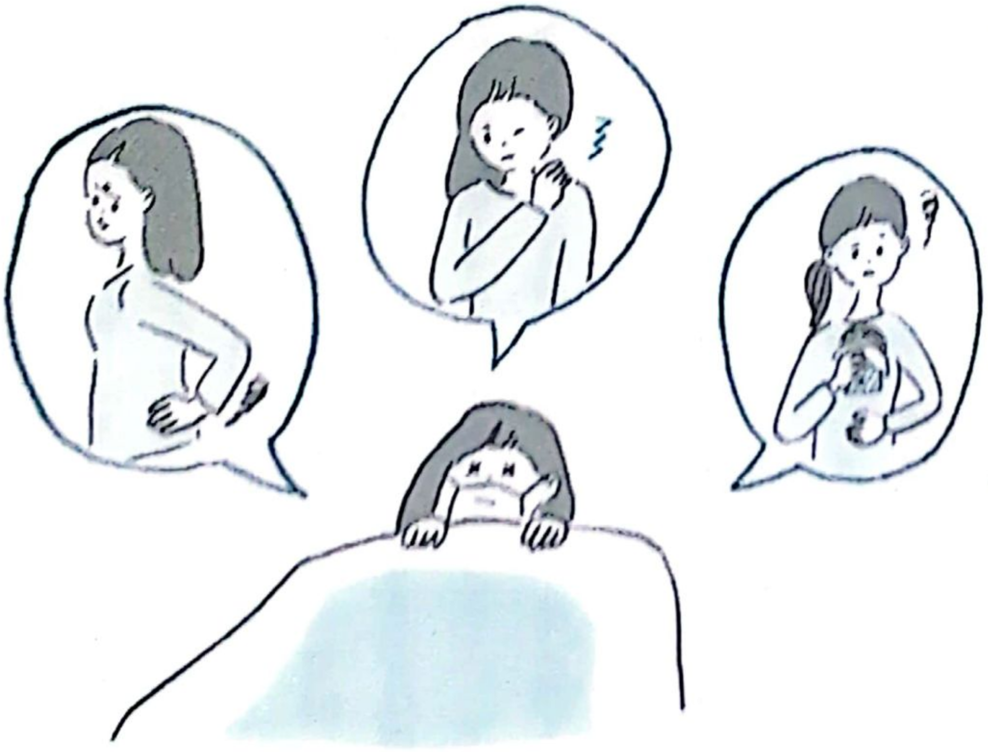
こうして無視され続ければ、私たちが本来持つ調和をとろうとする力は衰え、働かなくなっていくのも仕方ないことです。

ラクか、ラクではないか。
スムーズに動けるか、ギクシャクしてしまうか。
無理しているか、していないか。
快か、不快か。

こうした「調和」をはかる視点がなくなれば、自分がどれほど疲れているかもわからなくなっていきます。健康のバロメーターは、頭で納得できる検査値の診断のほかなくなってしまいます。

病の芽となる不調和に気づけず、異常か正常かの二者択一でしか判断できなくなってしまうのです。そうなれば、病気になって初めて「何も思い当たる節がなかったのに、どうして急に！」と驚くようなことにもなりかねません。

そうならないために、不調和の違和感を感じとれる体であることが大切なのです。



現代人は不調につながる小さなシグナルを無視しがち。

CamScannerでスキャン

コリや痛みには
あえてフォーカスしない

前項で、不調に気づくことの大切さをお話ししました。ですが、ここには一つの落とし穴があります。

自分の体に目を向けたとき、いちばんに気になるのは痛みのある部分でしょう。わたしのところに治療にいらっしゃる方も、

「万年肩こりで、何をしても治らない」

「マッサージで一時的にラクになっても、すぐに元に戻ってしまう」

と、どんなに不調に悩まされているかを訴えられます。

つらい部分があれば、そこに意識が向いてしまうのは仕方ないこと。ただ、実はこれが〝不調の沼〟にはまっていく大きな原因でもあるのです。

わたしたちは、痛みに意識を集中させればさせるほど、不調を中心に体をと

らえてしまいがちです。悩ましい症状をもたらす弱い体にうんざりし、嘆きたくなります。何をしていても不快なダルさ、痛みから離れられず、思考までがすっかり不調のループにからめとられてしまっているかのよう。**つまり、不調と向き合うことで、かえって不調に支配されてしまうことがあるのです。**

では、この〝不調の沼〟から抜け出すには、どうしたらいいのでしょう。

答えはとてもシンプルです。意外に思われるかもしれませんが、はじめの一歩は、そのつらい症状を意識するのをやめることです。不調にとらわれた頭でいくら対策を考えても、痛みに意識をフォーカスさせている限り、そのつらさは消えません。痛みを見つけ出し、つらさを敏感に察知しては、「やっぱり治らない！」とガッカリすることをくり返してしまうのです。

本章のはじめにお話ししたように、人の体には、その人にしかない特徴があります。**不快な症状から意識をいったん離し、もっと体全体に目を配ってみましょう。**不調に悩まされているときは、そのつらさこそが自分の体の特徴のよ

CamScannerでスキャン

うに思ってしまうかもしれません。でも、そんなことはありません。不調を基準に判断することをやめれば、見落としていたあなたの体の長所や気づかなかった個性がきっと見えてきます。

〝不調〟という苦しい場所に、いつまでもとどまっていてはいけません。まずは、そこから逃げ出すことです。

その手助けをしてくれるのも、呼吸です。不調にフォーカスするのをやめて、呼吸に意識を向けます。息づかいを感じ、自分の呼吸を知ることで、不調をキャッチできる感覚を養い、かつ不調にとらわれない体で過ごすことができるようになります。

慢性不調の人は呼吸が浅い

不調を解決する方法には、大きく2つのアプローチがあります。

ひとつは、体をケアすること。マッサージに通ったり食事に気をつけたり、これはすでに実践している方が多いでしょう。

もうひとつは、体を傷めるような行為をやめることです。私はむしろ、こちらのほうが大切だと考えています。

肩こり、血行不良、関節の痛み、骨盤のゆがみなどは、すべて日常生活での体の扱い方が結果としてあらわれたものです。コリをもみほぐしても、血行をよくしても、骨盤を正しい位置に戻しても、体の扱い方が変わらなければ、また同じ箇所に不調が出てきてしまいます。それらは対症療法に過ぎず、根本の原因にはアプローチできていないからです。

何をしてもよくならないのは、なぜなのか、と意識を変えてみてください。

慢性的な不調に悩んでいる方、そして不調をくり返す方は、浅い呼吸と吸ってばかりの息づかいがクセになっていることがほとんどです。浅い呼吸のくり返しこそ、体を傷める行為のおおもとです。息づかいを乱し、体に無理をかけ

続けた結果が、不調となって表れているのです。

せっかくマッサージなどのケアをしても、日常的に体を傷めるような行為をしていては、意味がありません。体に過度な負担をかけるようなクセ、行動をやめなければ、いくら治療（ケア）を受けてもいたちごっこです。

わたしたちは、常に体を使って動いています。立つこと、座ることはもちろん、おしゃべりも、食事も、仕事も、寝ているときでさえも、常に体は動いています。

そして、動きとともにやむことがないのが呼吸です。わたしたちの日々は、動くこと、呼吸することで構成されている、といってもいいでしょう。

不自然な姿勢で物を取ったり、バランスの悪い立ち方をしていたり、体の負担を考えない動きをするとき、呼吸は浅くなり、あるいは止まっているはずです。上を向くときや強く胸を張ったり、物を投げたり、複雑な動きをするとき、呼吸が浅くなっているようなとき、つまり、体に無理を強いているとき、呼吸は

必ず乱れています。

呼吸に意識を向けるようになると、ふだんの動きの質が変わります　呼吸を止める必要のない動きでは、呼吸を止めなくなるのです。当たり前のようですが、これは本当に大事なことです。

深く呼吸し、落ち着く息づかいを覚え、体に無理のない動きをすることこそ、あらゆる不調の芽を摘む秘訣です。

正しい呼吸グセをつければ体は変わる

吸う息と吐く息のバランスが乱れ、浅い呼吸をくり返していると、その呼吸が「いつもの自分」として体に記憶されていきます。そして、浅い呼吸がクセになると、動きにも影響が表れます。

CamScannerでスキャン

肩や首にむやみに力が入っていたり、ひじやひざがピーンと突っ張っていたり、いつも奥歯をギュッとかみしめていたり……。そうした状態で動くと、どこかぎこちなく、いつもドタバタしている印象になるものです。

多くの人の体を診てきた経験からも、不調に悩まされている方は、体が必要以上に緊張して力みやすく、ギクシャクと動くのがクセになっていることが多いと感じます。

わたし自身も以前は、体が強張って、カクカクとしたぎこちない動き方をしていました。友人から、「あなたの動きはロボットみたいでマネしやすい」と笑われたこともあるほどです。

それでも、その頃のわたしにはまったく自覚はなく、友人にマネされても「さすがに、そんな変な動きはしてないでしょ」なんて思っていたのですから、どれほど体にしみこみ、日常的にくり返していたかが思いやられます。

日常生活のほんの些細な動きでも、それが何十回、何百回と積み重なれば、

体を力ませている状態が当たり前になってしまいます。力みが、あなたの体にクセづいてしまうのです。そしてそれは、体の不調を引き起こします。

このように、日々の何気ない動きと呼吸の積み重ねでコリや痛み、骨格のゆがみなどが出ているとすれば、動きと呼吸にアプローチすることが最も早い解決への道となるはずです。

間違ってつけてしまったクセには、新たに正しいクセをつけていけばいいのです。これからは、ラクな呼吸でラクに動くクセをつけていきましょう。それによって、体の記憶が上書きされます。

そうなれば、しめたもの。意識しなくても、体が勝手に心地いい呼吸、しなやかな動きを選んでくれるようになるのです。

呼吸でストレスをうまく逃す

精神的なストレスは、ときに病の原因にもなります。仕事の緊張やプレッシャー、人間関係の悩み、将来の不安……。わたしたちの毎日は、ストレスの種であふれています。それを一つひとつ摘み取ってゼロにするのは、なかなか難しいこと。ストレスのない生活は理想ではあるけれど、現実的ではありません。

ストレスにさらされたとき、体が不調を訴えるまでにダメージを受けてしまうのか、それともストレスをうまく流すことができるのか、その違いはどこにあるのでしょう。

ストレスとは、言ってみれば外からやってくる刺激です。学校や仕事、子育て、いろいろな場所からあなたのもとへと降りかかってくるもの。そしてスト

レスを受けることで、内側からそれに対する感情が湧いてきます。その感情は呼吸を乱し、動きを力ませ、緊張という記憶を肉体に刻むことになります。

大切なのは、それらをどう受けてどう消化し、どう流していくのか？です。それがうまくできないと、ストレスという名の刺激に振り回されてしまいます。

嫌なことがあれば息を殺して耐えようとし、重責を前にすると息がはずんで荒くなります。緊張すると、体はガチガチにかたまって、心臓はバクバク、息は速く浅く乱れがちになります。そして問題の解決に頭を悩ませているときは、無意識のうちに大きなため息を何度となくくり返す――。

体の緊張にともなって呼吸が乱れ、呼吸が乱れることで体はさらに力んでしまう。これでは、ストレスによるダメージをすすんで体に引き込んでいるようなものです。体がこったりダルくなったりすれば、精神的な負担はより大きくなり、前向きではいられなくなるでしょう。こうして、ストレスはどんどん大きくふくれあがってしまいます。

レスを受けることで、内側からそれに対する感情が湧いてきます。その感情は呼吸を乱し、動きを力ませ、緊張という記憶を肉体に刻むことになります。

大切なのは、それらをどう受けてどう消化し、どう流していくのか？です。それがうまくできないと、ストレスという名の刺激に振り回されてしまいます。

嫌なことがあれば息を殺して耐えようとし、重責を前にすると息がはずんで荒くなります。緊張すると、体はガチガチにかたまって、心臓はバクバク、息は速く浅く乱れがちになります。そして問題の解決に頭を悩ませているときは、無意識のうちに大きなため息を何度となくくり返す――。

体の緊張にともなって呼吸が乱れ、呼吸が乱れることで体はさらに力んでしまう。これでは、ストレスによるダメージをすすんで体に引き込んでいるようなものです。体がこったりダルくなったりすれば、精神的な負担はより大きくなり、前向きではいられなくなるでしょう。こうして、ストレスはどんどん大きくふくれあがってしまいます。

CamScannerでスキャン

感情と呼吸を切り離せば感情も循環し、ストレスのダメージは少なくなる。

こうした悪循環に陥らないために、**ストレスを受けたら、意識的に感情と呼吸を切り離しましょう**。感情が乱れたときこそ、つとめて穏やかな呼吸でい続けるようにしてみます。ストレスを無視しようとしたり、感情を抑えようとする必要はありません。ストレスと呼吸を連動させない――この意識を持つだけでも、ストレスのダメージを随分と軽減することができるのです。

本書でお伝えする正しい呼吸は、このように心の不調にも効果があり、一生使うことのできるものです。

よくなると決めた人から
よくなっていく

仕事に家事や育児、一日中やるべきことがたくさんあって忙しいのに、呼吸を意識し続けるなんて到底無理、と思う方も多いかもしれません。今のままの呼吸でも息苦しさなんかひとつもないのだから、このままで何がいけないのだ

ろうと、不思議に思う人もいるでしょう。

呼吸は毎分、毎秒、生きている限り止まることのないもの。わたしたちの命の基本です。だからこそ、呼吸を本来の姿に戻すことは、体をラクで心地よい状態にととのえることにつながります。

ただ、呼吸は無意識のうちにしているもの、というのもその通り。毎回の呼吸に100％集中し、呼吸のことばかり考えなければいけない、これをずっと続けなければならないというわけではありません。

たとえば自転車に初めて乗ったときのことを思い出してみてください。最初はバランスをとることに精一杯で、ハンドルをギュッと握りしめ、転ばないようにと集中していたはずです。でも、次第に乗りこなせるようになれば、周りの風景を見る余裕も生まれ、自転車を運転しながら「今夜の晩ごはんはどうしよう?」なんてまったく関係のないことを考えることだってできるようになります。

CamScannerでスキャン

呼吸も同じです。正しい呼吸を身につけるためには、最初は意識を集中し何度もくり返して練習する必要があります。でも、**体がいったんその感覚を記憶してしまえば、仕事や家事に忙しく立ち働いているときでも、深い呼吸を守って動くことはできるのです。**

大切なのは、「絶対によくなる」と決めることです。呼吸の質を変えて、今より元気になる、という決心です。

自転車だって「乗ろう」と決めなければ、永遠に乗れるようにはなりません。乗ると決めたら、あとは乗りこなせるようになるまで練習をしていけばいいだけです。二輪でバランスをとるための理論を知らなくても、コツさえつかめば難なく乗れるようになるでしょう。ただし、自転車を前にして乗れない理由を探し、「忙しいから練習できない」「自転車に乗る意味ってなんだろう」なんて考えていたら、いつまでたっても上達しません。

ぜひ、「よくなる」という気持ちで、実践してみてください。最初は短い時

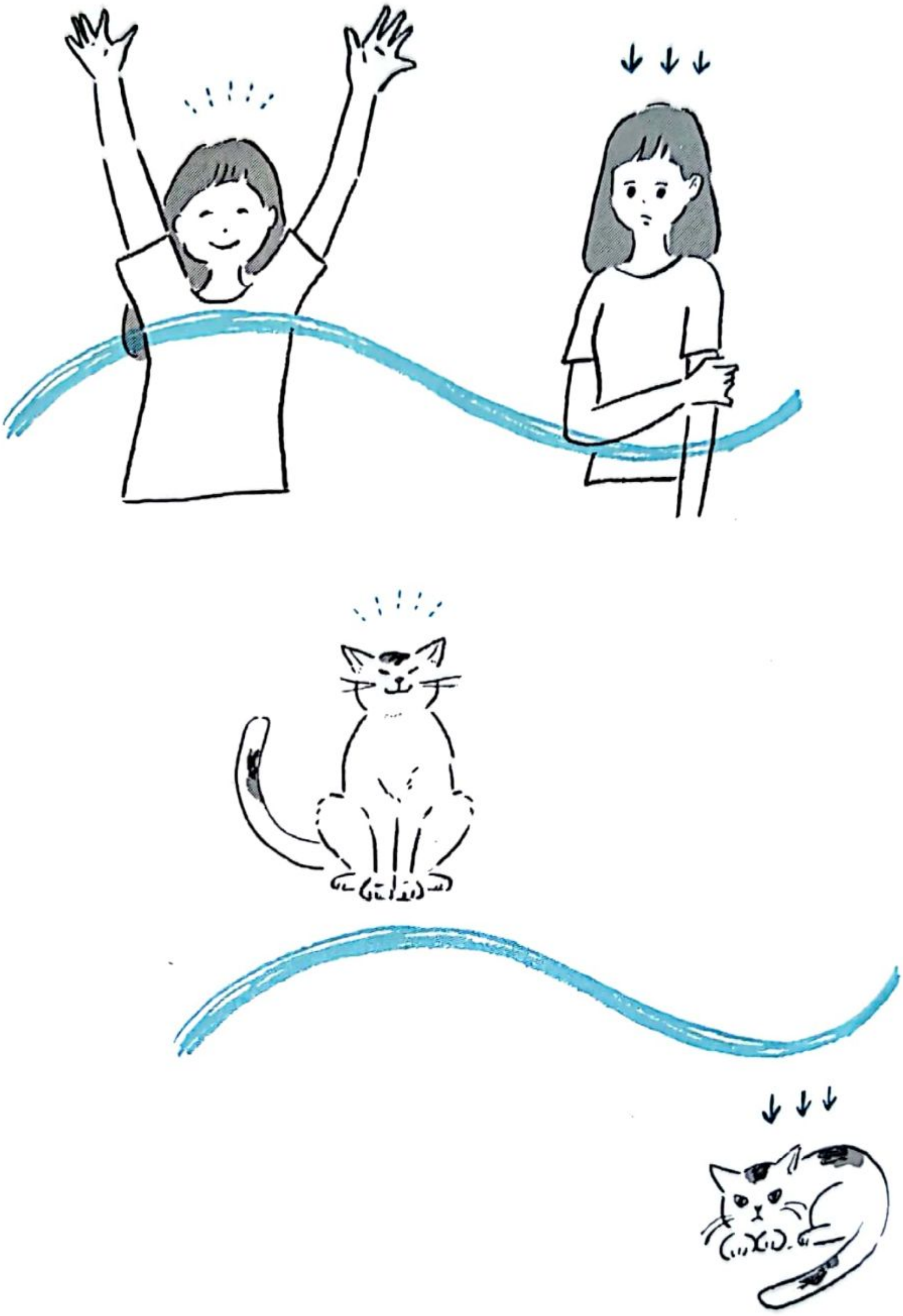
間でもかまいません。1日の中で、少しずつでも呼吸に目を向ける瞬間をつくっていきましょう。

おおもとを見れば体調は改善する

体調は、たとえるなら次のようなものです。

「体調がいい」とは、体に気になる症状がまったくない、いわば凪のような状態が続くことなのかといえば、そうではありません。

ときには、ダルさや重さが体の自然な調整の一環として出ることもあります。それら一つひとつは、体にとって必要なことでもあります。症状に執着してすぐに何とかしようとするのではなく、体調を保つために、体が勝手に働いてくれているのだととらえることも大事です。



体調に小さな起伏があるのは当たり前。

CamScannerでスキャン

傷ができても徐々に治る、食べすぎて胃が疲れても自然に回復する、夜になると眠くなる。こういった生まれながらに持っている体の自律的な働きを、自ら指令を出して働かせることはできません。わたしたちができるのは、その力が存分に働ける環境をつくってあげることだけです。

わたしは、体調改善や体質改善をするとき、一つひとつの不調に目を向けてそれぞれに対処するのではなく、**呼吸を通して全体・全身の状態をおおらかに見てあげることのほうが大切だと考えています。**

そのように体を見ることが、結果的に体調の波を落ち着かせ、不都合のない体づくりにもつながっていきます。木を見て森を見ずという言葉もあります。局所だけでなく全体を俯瞰して見られる力とツールを身につけること、それが呼吸を通して体調を把握するということです。

呼吸は、肩がこるから肩こり体操、足がむくむからセルフマッサージなどの対処的な発想とは異なります。体のおおもとを見るツールです。健康情報に飽

きた人や何が本当に正しいのかわからないと感じている人ほど、おおもとを見ることをおすすめします。

不都合の一つひとつを鎮めようとするのではなく、おおもとを、呼吸をととのえることをしていきましょう。

そうすれば、体調の波は自然に、その人なりの調和した状態に落ち着きます。

3章のレッスン・まとめ

✓不調は体からのシグナル。小さなシグナルを無視せずに、今、快か・不快かを感じとれる体でいましょう。

✓肩こり、腰痛、生理痛などの慢性的な不調は、日常生活で体を傷める動きをしていることで起こります。

✓体の動きと呼吸は連動しています。呼吸を深くして、体に無理のない動きをすれば、あらゆる不調の芽はなくなります。

✓1日、どんなときに呼吸が浅くなっているか、息を止めているか、自分の呼吸を見つめてみましょう。

4章

正しい呼吸は人生を変える

CamScannerでスキャン

呼吸は
心をしなやかにする

呼吸は心をしなやかにしてくれる、というと驚かれるでしょうか。

呼吸は、体だけでなく心にも大きな影響を与えます。3章まででお話しした通り、呼吸を保つと自然と所作がていねいになり、それによって内面、心にまで変化が出てくるようになります。今までと同じ生活、同じ仕事をしていても、感じ方や景色が変わってきます。呼吸を通して自分自身に落ち着きが出てくるからこその変化です。

その感覚をたとえるなら、ほっとひと息つくときに空を見上げたり、新鮮な空気を感じたり、そういうことに似ているかもしれません。目に入るものすべてがいきいきとしていて、ありのままの自然、ふつうの生活が鮮やかな色彩をもって目に飛び込んでくるようになります。

また、呼吸をととのえておくことで、感情に振り回されなくなります。イラ

イラして人や物に八つ当たりしたり、自分でも制御できないような激しい憎しみ、悲しみに呆然とするようなことが少なくなります。

たとえつらいことがあっても、思い通りにならないことが起きても、どこか冷静な自分を保つことができるのです。これは、わたしも、わたしといっしょに呼吸の質を変えてきたクライアントの方々も実感していることです。

呼吸で「心」が変わるなんて、と思うかもしれません。実際には、心そのものを変えるわけではありません。**心を強くしたり、感情を抑えたりするのではなく、ただ呼吸に目を向けて、呼吸を落ち着かせることで感じ方・とらえ方が変わるのです。**

呼吸によって、元々の性格や個性が変わるわけではありません。自分らしさはそのままに、もっと生きやすく、あるがままのあなたでいられるようになります。呼吸による落ち着きは、それを助けてくれる力を秘めています。

この章では、呼吸と心の関係をひもといていきます。自分を偽ることなく周囲と調和し、自然体で生きられるヒントにしていただけたらうれしいです。

感情に振り回されなくなる

人間の体は、常に循環しています。循環しているのは、血液やリンパ液だけではありません。感情もまた、循環しているのです。

心も体も変化を続けながら巡り巡って、ひとつの生命を全うします。生まれてから死ぬまで、その循環を巡らせ続けること、これが生命を全うする理想といえるのではないでしょうか。

感情というのも、あるとき湧き上がってきて、やがて流れていくものです。喜び、怒り、悲しみ、寂しさなど、実に多様な感情が次から次へと湧き、そしていつしかなくなっていきます。それが人間の証でもあります。

人として生きている以上、感情を封印したり、喜びだけを感じたりすることはできません。また、その意味もないとわたしは思います。

怒りや嫉妬、ねたみ、悲しみ、切なさ。このような苦しい気持ちが出てくると、どうにかして感情を抑えなければ、あるいは、切り替えてポジティブにならなければなどと思うかもしれません。

「もう泣きたくない、忘れたい！」

「このムカムカする気持ちをどうにかしたい！」

そんなふうに思った時点で、さらにその感情に支配される感覚にならないでしょうか？

感情を抑えることはできません。**感情は自由でいい、コントロールしようとしなくてもよいのです**。感情が湧いてくるのは、自然なことなのですから。ネガティブな感情もポジティブな感情も、同じです。

ただし、呼吸は違います。湧き出た感情にまかせて呼吸を乱せば、乱れた呼吸で体を傷めます。それが積み重なれば、やがてコリや痛みとなって表れます。これは事実です。

わたしたちにできることは、感情が動いても、呼吸をととのえようと心がけることです。

激しく憤慨していても、逆に大きな喜びに包まれても、ふだんの心地よい呼吸を保つことができれば、体に影響は及びません。さらに、感情の波にのって翻弄（ほんろう）されることも少なくなります。呼吸には体だけでなく、心、感情までも循環させる力が秘められているのです。

わたしのクライアントの方たちの中には、呼吸をととのえることによって、心に落ち着きを取り戻した方がたくさんいます。わたし自身も、身をもってそれを体験しています。

感情そのものは自由にさせていても、いつもの呼吸を守ることで感情が巡り、心身がすーっとラクになる。体だけでなく、心が苦しいときにも、ぜひ呼吸をととのえることに集中してみてください。一時の感情に振り回されることがなくなるはずです。変えるべきは心ではなく、呼吸なのです。

心は弱くても大丈夫

多くのメディアで、「ストレスに負けない心」や「強いメンタル」を身につけるにはどうすればいいのかということが話題になります。でも、心を強くする必要はない、とわたしは思います。

いろいろな刺激に対して心を動かされ、喜怒哀楽を感じるのは、決して悪いことではありません。敏感で豊かな心に鎧を着せて、〝感じない〟ように武装する必要はないのです。

もし本気で心を変え、精神を強くしようと思えば、並大抵のことではできません。そもそも心が強い人なんて、本当にいるのでしょうか。

わたしから見れば、**心が強く〝見える〟人とは、メンタルそのものが強いというより、メンタルが呼吸と動きに反映されにくい人です**。心の奥では不安でも、あせっていてもおびえていたとしても、それが呼吸と動きに反映されてい

ないから、外から見ると強く見えるのだと思います。

あなたの心はそのままに、ストレスを流し、プレッシャーに克つ方法があります。喜怒哀楽は味わいながらも、感情の渦に巻き込まれない方法です。

3章でもお伝えしましたが、それは、心の動きと呼吸の動きを切り離すことです。**心は好きなだけ揺れてもいい、でもそれを呼吸に持ち込まないこと。**強いストレスを感じていたとしても、呼吸さえととのっていれば、一時的につらくても、必ずその感情は流れていきます。

頭ではたくさん思い悩み、迷っても大丈夫。呼吸がととのっていれば、体はその苦しみの余波を受けることなく、ふだん通りに巡り続けることができます。呼吸をととのえることは、心そのものを強く鍛えようとするよりも、はるかにかんたんなことなのです。

さらに、呼吸を意識することは、ストレスや悩み、強い感情への新しいアプ

心が強いから安定して見えるわけではない。

CamScannerでスキャン

ローチにもなります。「いつもの呼吸に……」と呼吸に意識を移すと、ストレスは体にとどまり続けることをやめ、やがて流れていきます。ストレスの量や感情そのものが問題なのではなく、自分がどう受け取るか、どう流していくかにかかっています。

わたしは、クライアントさんによくこんなふうに声をかけます。

「心は変えなくていい。感情を抑えたり、コントロールしたり、無理に前向きになる必要はないんですよ」

必要なのは、自分の呼吸を知り、呼吸をととのえて、ふだんの呼吸を守ることです。すると、心も体も巡り出し、安心できる場所に落ち着きます。激しい感情の波に乗ることなく、自然体の自分でいられるようになります。

感情は自由でいいのです。心は弱くても大丈夫です。

CamScannerでスキャン

呼吸でイライラを手放す

言葉を交わさなくても、その人の気分が察せられることがあります。
「あの人、イライラしているみたい」
「なにか嫌なことがあったんだろうな」
事情はわからなくても、イライラ、ムシャクシャしているのか、うれしくてウキウキしているのか、その気持ちはなんとなくでも見ている人に伝わるものです。それは、**その人が自分の感情を体で表現しているからにほかなりません。**
眉間にシワを寄せて大股で歩き、バタン！とドアを閉めたかと思ったら、勢いよくイスを引いてドスンと腰をかける。こんな人を見掛けたら、間違いなく「とんでもなく怒っているな」と、ちょっと距離をおきたくなるでしょう。うつむき加減で背を丸め、トボトボと歩いている人がいれば、「落ち込んでいるのかな」と心配になります。

ニコニコと笑いながら、弾むような足取りで近づいてくる人がいれば、「きっといいニュースがある！」とこちらまでうれしくなるかもしれません。
こんなふうに、わたしたちの気持ちは動作や表情となって、気づかないうちに外に向かって表現されています。

感情と動きは、呼吸を介して密接に結びついています。
怒りや焦り、緊張、そうした感情に支配されると、自分が自分でなくなってしまったような感覚に襲われます。そして、その感情をぶつけるように、ふだんならしないような乱暴な振る舞い、あわただしくムダの多い動きをしてしまいます。呼吸は浅く、鼓動は速く、筋肉まで強張っているようです。
この感情と動きの性質を逆手（さかて）にとってみましょう。
つまり、感情を動作に反映させないことで、気持ちをコントロールすることもできます。イライラしているなと感じたら、とりあえずはイライラしたままでかまいません。感情自体は置いておいて、「イライラした動き」のほうをや

めてみるのです。

バタンと大きな音を立ててドアを閉めても、ガチャン！と乱暴にコップを置いてみても、ちっとも気分は晴れないでしょう。ドアが壊れたり、コップが割れたりして、かえって面倒なことになるかもしれません。

それればかりか、ドスン、バタン！と乱雑な動きをするたび、その反動で瞬間的に呼吸まで止めてしまっていることに気づいているでしょうか。試しに、近くにあるイスに勢いよく座ってみてください。その瞬間、息は「ウッ」と止まっているはずです。

マイナスな気分を増幅させ、知らず知らずのうちに無呼吸状態をつくり出してしまうとすれば、乱雑な動きをするメリットは一つもないと思いませんか。

気持ちを何かにぶつけたくなったときは、ふーっと息を吐いてみましょう。ひと呼吸おいて、いつもの動き、いつもの呼吸を心がけます。

感情を呼吸や動きに反映させないこと、それはどんなときでも一定の呼吸を

守ることにもつながります。また、**負の感情を乱雑な動作として表現しないだけで、自分の内面を一歩離れたところから客観視するステップにもなります。**

冷静さを取り戻し、感情に振り回される苦しさから逃れることができます。

自分のことが好きになる

呼吸に意識を向けると、そのときどきの自分の感情、体に向き合うことになります。ときには、「こんな自分がいるなんて……」とショックを受けるようなことも出てきます。

たとえば、人をバカにしたり、見下したりしている自分。都合のいい言い訳ばかり並べようとする自分。そんな嫌な部分も見えてくるかもしれません。呼吸に目を向け、自己を知る過程の中では、醜い部分まであらわになってしまうこともあります。そんな自分にガッカリし、目をそむけたくなることもあるか

ましょう。

でも、それも呼吸をととのえていくための一つのステップです。そうやって自分のことを見つめていくと、**自身に対する「好きか嫌いか」「優秀か劣等か」といったジャッジから解放され、自由になれます**。すべてをまるごと自分としてとらえ、認められるようになるのです。

不調にとらわれて、対症療法ばかりしていても根本治療にはならないように、嫌いな部分に焦点を当てて矯正しようとしたり、理由を探して正当化したりしてみても、結局、自分を納得させることはできません。

人にはそれぞれ、自分自身の好きな部分、コンプレックスに思う部分があって当然です。たとえ嫌いな自分に出会っても、それを直そうとする必要はないと思うのです。たとえば相手と自分を比べて優劣をつけたり、人の失敗をチャンスとして喜んだり、内心と裏腹の発言をしたり――、そんな感情に気づくと愕然とするかもしれません。でも、それも自分だと思って見つめてみましょう。

ただ、きちんと認識すればいいだけのことです。

呼吸に目を向けることは、それを可能にしてくれます。息が上がったとき、乱れてきたとき、呼吸に意識を向けてみるだけで自分の気持ちを客観的に見られるようになるからです。そこでひと息、落ち着くことができたら、自然と行動が変わります。相手を傷つけるような言葉を避け、建設的な言い方に変えることができるかもしれません。自分を痛めつけるような行為をやめて、いたわることができるようにもなるでしょう。

好きな部分、誇れる部分だけでなく、醜いところや嫌いなところも含めて、自分をまるごと認めることが大切です。完璧で、欠点のない人間なんているはずもないのですから。

呼吸を通して、自己否定感を払拭できたら、自分をもっと信頼できたら、きっと体も心も今よりずっとラクになります。

人のやさしさに気づけるようになる

自分のことを「呼吸する存在」として尊重できるようになると、ほかの人も等しく「呼吸する存在」であることに気づきます。すると、**自分と同じように、あらゆる人にはその人だけの呼吸、存在があることを認められるようになります。**そんなふうに相手を尊重するということが、やさしさの根っこなのではないでしょうか。

これまでにも、体の都合を無視した動作が呼吸を乱し、体を傷めているとお話ししました。人とのつき合いも同じだと思います。

相手の呼吸を感じ、自分は自分の呼吸をして適切な間合いをとることができれば、お互いに心地いい関係を結べるでしょう。それが気遣いの本質です。落ち着いた呼吸を保つことで、そばにいてくれる人のやさしさや気遣いに、自然と気づくようにもなります。

また、他人に依存したり、過度に期待したりすることも少なくなります。

治療院に不調を抱えてやってくる多くの人は、どうにかしてこの痛みやつらさを「治してもらおう」という思いで来られます。でも、わたしが伝えている呼吸による体質改善は、〝誰か〟がやってくれるものではありません。

深く安定した息づかいにととのえることができるのは、自分だけ。もちろん、他者の支えによって落ち着きを取り戻せたり、新しい視点を持てたりすることはあります。ただ、それもやはり最終的には受け取る自分があってこそです。

生きていれば、他人に対して腹の立つこともあるでしょう。

「親なんだから」

「わが子なのにどうして」

「夫婦なのに」

「上司のくせに」

こうした葛藤も、その根幹には「こうしてほしい！」「こうあるべき！」と

いう相手への期待や固定観念が表れます。

けれど、期待を抱き、他者に多くを求めたくなるほど、思い通りに動いてくれなかったときの落胆は大きくなり、不満は募ります。ついキツい言葉が飛び出したり、相手を否定するような行動をしてしまったり、またそんな自分に嫌気がさしたり……。

そんなときこそ、呼吸に目を向けてください。相手に当たることよりも、自分の乱れそうになる息づかいへ意識が向くようになります。イライラや切迫感も、**実は自身をとりまいている刺激の一つにすぎないと気がつきます**。

ひと呼吸置くことで、相手の心中を慮る余裕も出てきます。攻撃的な言葉をぶつける前に、相手の意見に耳を傾けたり、いたわりの言葉をかけたりすることもできるでしょう。

自然と前向きになれる

体と心は密接に結びついています。息の巡りが滞って、不調にさいなまれているときは、どうしてもわたしたちの思考はネガティブになりがちです。一歩踏み出す勇気がもてず、不安の中に閉じこもってしまうのは、体が活性化していないことにも原因があります。

息をしっかりと吐き、深く吸うことで、体の巡りは確実によくなります。代謝が上がり、血行がよくなり、すみずみにまで栄養が届くことで、皮膚や髪にもツヤやハリが生まれます。**体にエネルギーがみなぎってくれれば、それだけで気力も充実してくるものです。**

さらに、呼吸が落ち着くことによって、心にもダイレクトにいい効果が出ます。自分の呼吸を見つけ、ととのえていく過程は、一つひとつ階段をのぼっていくような地道なものです。呼吸のレッスンで正しい息づかいを学び、息が上

がっていることに気づいたら元に戻し、体にやさしい習慣を少しずつ身につけていきましょう。

小さな「できた」を積み重ね、呼吸という新しい視点を手に入れると、これまで感じていた不安や恐怖がなんだか大したことがないように見えてくるから不思議です。不安がなくなったわけではありません。ただ、呼吸をととのえていくなかで、自分に落ち着きが生まれ、その落ち着きの大きさが不安を上回ることができた、ということなのだと思います。見上げるように大きかった不安も、今ならヒョイッと乗り越えることができます。

呼吸のレッスンを通して、感情と呼吸を切り離す訓練を積んだことも役に立ちます。不安、恐れ、プレッシャー、ひがみ、こうしたマイナスな感情の渦に巻き込まれず、そこから外に出て観察することができるようになるのです。そうすれば、思いもよらないところに光明があったり、新しいアプローチを思いつくこともあるでしょう。

正体の見えない不安と戦うのは大変ですが、クリアに物事が見られるように

CamScannerでスキャン

なれば、きっとどこかに道はあるはずです。そうした視点を持つことができるのも、呼吸を深めることの大きな効用です。

判断を間違えにくくなる

わたしたちの毎日は、何かを選びとることの連続です。

右へ行くか、左へ行くか。あれにするか、これにするか。今やるべきか、明日に回すべきか。小さな判断から大きな決断まで、常に何かを選択しながら生きているといってもいいでしょう。

判断をする際にも、呼吸は大きな役割を果たしています。呼吸をととのえることで、自分にとって正しい判断をしやすくなるのです。

呼吸が乱れている場合をイメージしてみましょう。

ことあるごとに息を浅くして、バタバタと動いていれば、心身の余裕は失わ

れていきます。乱雑な動きは、それだけでミスを誘発するものです。ガチャガチャ、ドスーン！という動き方では、単純に物を落としたり、壊したりすることも増えるでしょう。

息を上げて目の前のことだけに集中していれば、視野も狭くなりやすいものです。人からのアドバイスに耳を傾ける余裕もなくなり、「でも！」「だって！」を連発。自分を押し通そうと意固地になれば、よりよい選択肢があっても目に入らないかもしれません。見る目が曇れば、判断力も鈍ります。

こうして考えてみると、**ひと呼吸置いて思いを巡らす余裕があるかどうかは、判断を間違えないためにも大事な要素となることがわかります。**

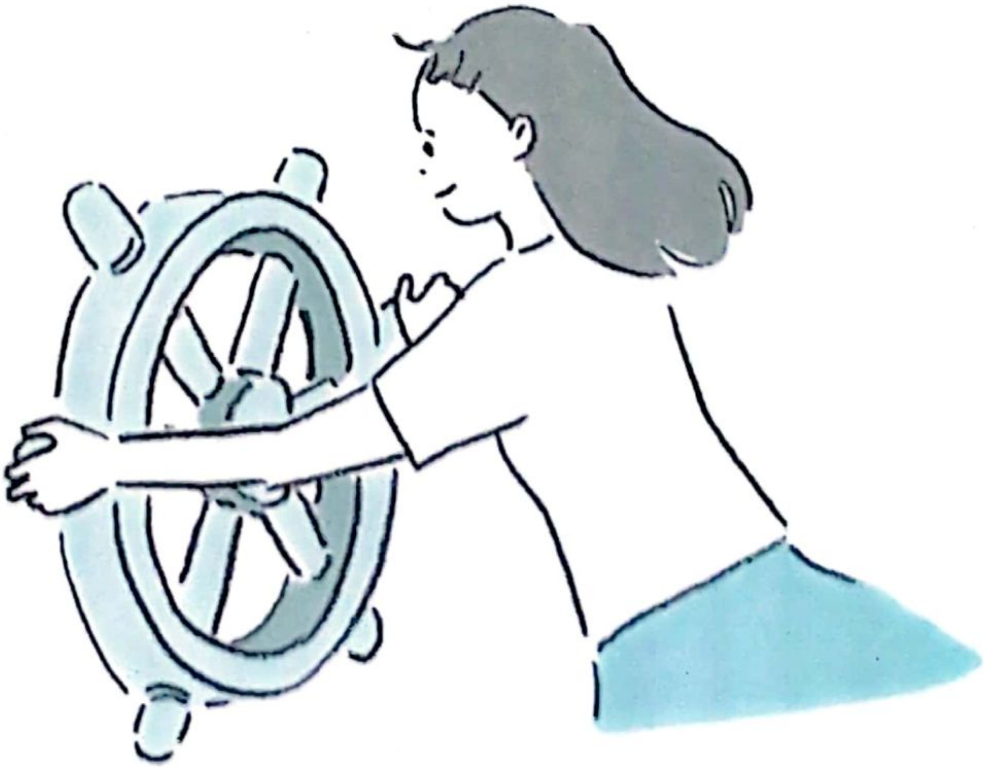
大きな決断を迫られたとき、咄嗟の判断が必要なときは、さらに身構え、力み、息を上げやすくなります。「間違えてはいけない！」と思うほどに、体はかたくなり、さまざまな想定が頭を駆け巡り、自分がどこを目指しているのかわからなくなるような不安に襲われることもあるでしょう。

そんなときにも、呼吸によって手に入れ育ててきた自分の存在への自信は、あなたを強く支えてくれるでしょう。私は何があっても大丈夫。そう思えることで、どんな局面でもしなやかに舵を切り、目指すところに向かって進んでいくことができるはずです。もしそれが回り道になったとしても、ときに障害物にぶつかることがあったとしても、一つひとつ問題を解決しながら歩み続けることができるでしょう。

また、呼吸を通して自分をよく理解することは、間違いやすいポイント、陥りやすい穴を把握することにもつながります。

わたしも、息づかいをととのえるなかで、自分が怠け者で飽きっぽい性格であることを嫌というほど認識しました。呼吸の質を変えたからといって、そういう自分の性格が変わるわけではありません。ただ、それをよく知っていれば、気をつけることはできます。

「あ、また面倒だなって思ってる」



呼吸を落ち着ければ自信をもって進んでいける。

そんなふうに客観的に自分を見ることができるだけでも、行動は変わります。その視点もまた、正しい判断へと導いてくれるものだと感じています。

失敗は、こわくない

細心の注意を払っていたとしても、それでもふとしたはずみに間違ってしまうことはあります。なんでも完璧にできる人はいません。失敗は、どうやったって避けられないこと。失敗そのものを否定する必要はないと思います。

失敗したら、落ち込んでもいい、でも、落ちこまなくてもいい。わたし自身は反省はしますが、過度に落ち込むことはありません。どちらでもかまわないと思うのです。

それよりも、その失敗から何を感じ取って、学んで、改善していくかを大切にしたいと思います。さらに言えば、失敗を通じて、自分がどこに向かってい

るのかを再認識することのほうが、より重要です。

1章で自分の呼吸を見つけるときに、まずは呼吸の幅を知り、心地よいエリアを明確にしていきました。それと同じことです。自分がたどり着きたい場所さえはっきりしていれば、失敗を糧にして、ひとつずつクリアしながら目的地に近づいていくことができます。

呼吸を改善していく中でも、「あれ？」と思うことがあるかもしれません。わたし自身も、呼吸の質を変えていく中で、迷い道に入ってしまったこともあります。呼吸を意のままに操ろうとしてすごく疲れてしまったり、息づかいを気にしすぎて逆に力んでしまったり。

でも、その経験があったから、呼吸は支配するものではないとわかりました。呼吸とは体を循環するものであり、巡るものです。どうにかしよう、なんとかしてやろうという気持ちですべてをコントロールできるものではありません。

むしろ、呼吸によって自分がコントロールされている側面すらあるように感じ

ます。

頭で考えて呼吸を改善しようとしても、身構えてしまってうまくいきませんでした。それで編み出したのが、本書でお伝えしてきた呼吸のレッスンです。自分の体を治そう、結果を出そうと身構えずに、ただ呼吸に目を向けて今できることに集中する方法です。

このように、**失敗をすることで、初めて気がつくこともたくさんあります**。正解だけがすべてではない。失敗してもOK。深呼吸のレッスン同様、最初から完璧にやろうとする必要もありません。ただ1回、どんな小さなことでも「できた！」という体験ができれば、それが記憶となります。もう一度、もう一度と積み重ねていくうちに、その記憶は強く太く、確かなものになっていきます。

どんなときでも自分を活かせる

もしも旅先で、安心して休める場所が決まっていなければ、とても不安になることでしょう。わたしも、海外に留学していたときに、安心して眠る場所が見つからないことがこんなにも心細いものかと痛感しました。

また、旅から帰って自宅に入った瞬間の、ほっとくつろぐ解放感。緊張せず、気を遣うこともなく、ゆったりと足を伸ばせるわが家のありがたさを感じます。

自分の呼吸を見つけ、呼吸をととのえていくことは、自分の中にいつでも帰れる家を作ることだと思います。何があっても必ず戻れる場所、マイホームです。呼吸が落ち着き、力まずにいられる場所が自分の中にあるということは、どれほどの安心につながるでしょうか。

呼吸のレッスンをくり返し、自分の呼吸を身につけた人々は、「呼吸をとと

のえると静かになる」と言います。また、たとえ痛みや不調が一時的に出たとしても、そこが気にならなくなる、とも言います。そして、そのうち痛みや不調は抜けていきます。

すやすやと眠っている子どもの呼吸を見ていると、背中はまるくやわらかな曲線を描き、どこにも一切の力が入っていなくて、まさしく〝自然〟です。遊んでいる姿を見ていても、「じょうずに呼吸しているなー」と、ほれぼれすることもあるほどです。

息に始まり、息に終わる人生です。息づかいを中心に置いて生活することこそが、自分を尊重し、生かすことなのだと思います。そして、そうなれば、自分の外側にある刺激を俯瞰できるようになり、それで遊べるようにもなり、でも何かあったらすぐ家に戻って、体勢をととのえ直すことができるようにもなるのです。

思いがけず環境が変わったり、仕事で成功したり失敗したり、大切な人との

CamScannerでスキャン

別れがあったり……、人生にはいろんなことが起こります。

それでも、どんな場所でも、どんな状況でも、呼吸とともにいさえすれば、自分を見失うことはありません。どんな強い刺激もいずれは過ぎ去り、きっと静かで穏やかな時間が戻ってくると信じられます。

よく「ありのままに」という言葉が使われますが、まさにありのまま、あるがままの自分でいられるようになるのです。**呼吸が体の中心に落ち着いていれば、どこにいても地に足をつけて歩いていけます。**反対に、呼吸が上がっていて息を張り詰めていれば、頭と上半身にばかり空気が入っているかのように、フワフワと頼りない歩みになるものです。

そうなれば、困ったとき、見知らぬ場所に降り立ったとき、つい自分の体や日常から離れたところに解決策を求めがちになります。神秘的なものにすがったり、原因究明に奔走したり、具体的でも現実的でもない理想を掲げてしまいます。

呼吸が一生を支えてくれるというのは、呼吸の営みなくしては日々が送れな

CamScannerでスキャン

い、命の土台だからです。その呼吸をしっかりと安定させれば、わたしたちは何があっても動じることなく、自分の命を全うすることができます。

どうしても活力が出ないとき、精神的に疲れてしまったときには、次に紹介する「丹田呼吸法」を行ってください。

丹田(たんでん)というのは、手や足を動かすとき、そのほか何をするときにも絶対に必要なところです。丹田は、腰でもなく腹でもありません。腰も腹も含めた下腹部の中心を指し、「肚(ハラ)」と言うこともあります。

ここから力を発することができるかどうかが、人間にとって生命力の強さの指標になるのです。

丹田が弱くなると、下腹部が悪い意味でゆるんでしまいます。胃のあたりが緊張しやすくなり、結果として呼吸が乱れやすく、また肩や腕も力みやすくなります。体全体のバランスがくずれ、精神的にも揺らぎやすくなるのです。

CamScannerでスキャン

丹田が強くなると、ふだんの呼吸が落ち着きやすくなります。肩や腕などのムダな力が抜け、足腰が安定して、精神的にも安定しやすくなります。

次ページに紹介する森田式の丹田呼吸法は、体の力を抜いてリラックスしやすい仰向けの姿勢で行います。ベッドから起き上がる前、あるいは就寝前に、静かな環境で行ってみてください。体の芯から温かくなるような心地よさを感じられるはずです。

ワーク4

丹田呼吸法

心と体の活力を上げる呼吸法

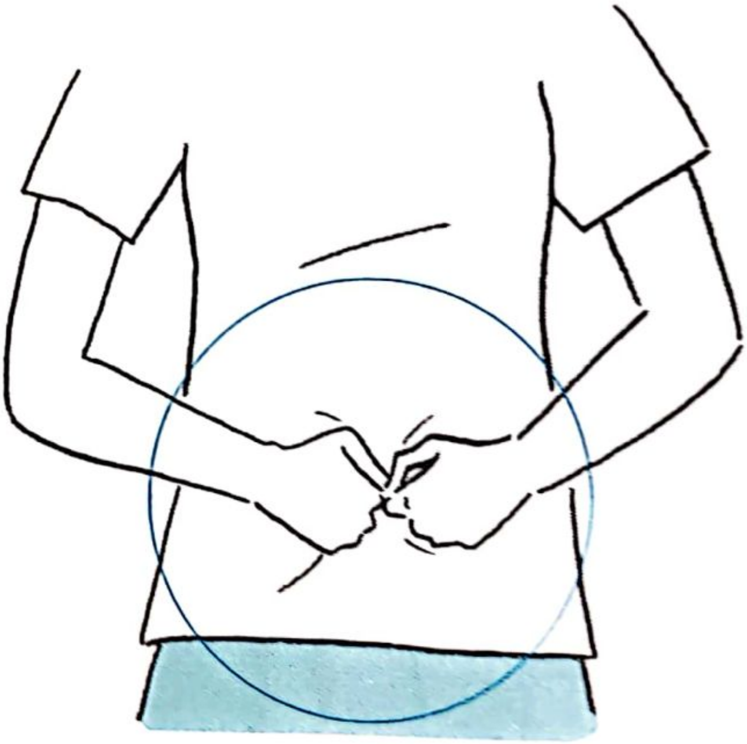
1

仰向けになって、足は自然に開く。
丹田の位置を確認する。

CamScannerでスキャン

2

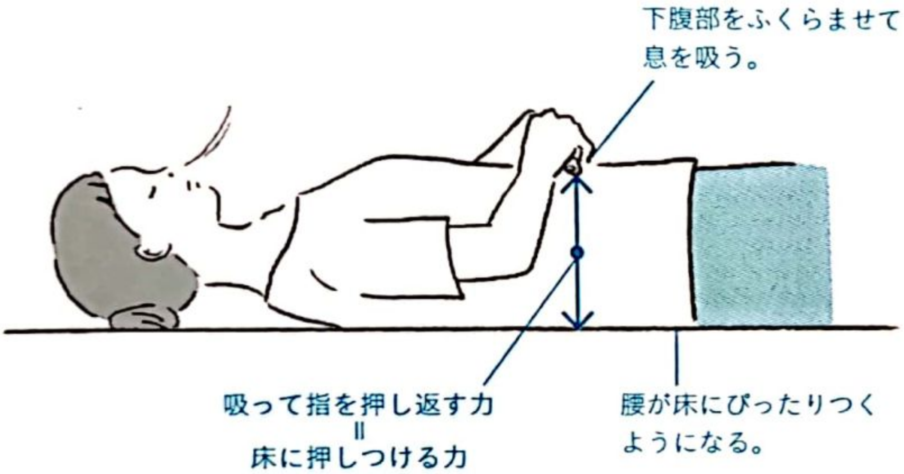
丹田に両指2〜3本を当てて、
指先で痛くない程度に垂直に押していく。



CamScannerでスキャン

3

指を押し返すように、ゆっくり鼻から息を吸う。同時に、仙骨から腰を床に押しつけるようにする。



〈指を押し返す感覚がわかりづらいとき〉

※仙骨は、骨盤の中心にあり、腰よりすこし下の位置にあります。
※丹田の部分だけをふくらませます。
　胃やお尻に力を入れないよう注意してください。

CamScannerでスキャン

4

息を吸い切ったら、口から「スーッ」とゆっくり吐いていく。

＊5〜8秒かけて息を吸い、10〜20秒かけて吐くのが理想です。
＊通常は、1〜4を10〜15分、不調がひどい方は20分行います。
健康維持であれば5〜10分で十分です。

4章のレッスン・まとめ

✓深い呼吸ができるようになると、むやみに感情に振り回されなくなります。感情が乱れたときには、呼吸をととのえることに集中しましょう。心が落ち着きを取り戻します。

✓呼吸を大切にすると、自分と同じように、あらゆる人にはその人だけの呼吸、存在があると認められるようになり、相手のことを尊重できるようになります。

✓正しい呼吸は、心をしなやかにしてくれます。つらいことや思い通りにならないことが起きても、自分を見失うことなく、自分らしく力を発揮できるようになります。

✓「ワーク4：丹田呼吸法」（166ページ）は、精神的に疲れてしまったり、活力がでないときに行うと生命力を高めてくれます。

おわりに
呼吸は誰もが幸せに生きる知恵

息を吸って、吐く。ただそれだけのことの中に、わたしたちの体調を左右し、それだけではなく人生を充実して過ごす重要なヒントが隠されています。

深呼吸とは？　息を吐くこととは？　吸い続けた状態でいることで、体を膨張させ続けてしまうことのリスク。現代は、そうさせてしまう刺激にあふれています。

今回お伝えしてきたことは、呼吸からみた人間の事実です。呼吸を通して学べる最も大きなことは、人間は自然界の一部であり、自然の摂理に反して生きることができない生き物だということです。

自然の摂理を忘れ、その限界を超えたところに心身の不調が生まれます。人生を有意義に生きていきたいのであれば、自然の摂理というものを無視することはできません。

そのことを踏まえてどう生きるのか？　健康的に生きていくためにどうするか？　では、呼吸が乱れないように人里離れた山奥で暮らすのでしょうか？　それは現実的ではないかもしれません。

体と心へのリスクが高い現代でも、**「だってしょうがない」ではなく、健康的に自分らしく生きていく知恵を、日々の営みの中で身につけること。**わたしはこれが最も大切だと思っていますし、また、**誰もができることだと考えています。**

肩こり体操をやる前に、セルフマッサージをやる前に、考えるべきことは、ふだんの自分自身です。ふだんの自分自身が自分の体をどのように扱っているのかに目を向けることです。こういう原則的なことが嫌がられるのは承知のうえですが、でもそれが在り方であり、在り方がやっぱり一番大切なのです。在

り方がなければ、新しいノウハウや〝やり方〟を、これからもずっと探し続けなければなりません。それは、大変なことだと思います。

それに、生きていく中では多くの出会いがあります。うれしいこと、愉しいこと、仕事での達成、目的の成就。それらを享受していくためにも、まず自分自身が喜びを感じられる自分であることが大事なのではないでしょうか？

この本を読んでくださった方が、現在の自分はどう在るのか、そしてこれからどう在りたいのかについて、呼吸を通して考えていただく、意識していただくきっかけになれば幸いです。

最後に、わたしが最も大切にしている言葉を紹介します。

「一つの物を取るところから、たった一つの息づかいを変えるところからすべてが始まる」

本書を書くにあたって、わたしの無理な要求に応えてくれながらもここまで導いてくださったPHPエディターズ・グループの綿ゆりさん、構成の浦上藍子さん、いつも私に最高の刺激を与えてくださっているナナデコールの神田恵

実さん、hauoliの井上真由美さん、公私ともにパートナーであり良き師でもある森田敦史、最愛の息子に感謝を捧げます。
そして、わたしの活動の源泉は、呼吸をととのえて、体を、人生を変容していったクライアントの皆さまです。そのお一人お一人にも、この場を借りて深く感謝いたします。

治療家　森田愛子

CamScannerでスキャン

著者略歴

森田愛子

（もりた・あいこ）

鍼灸マッサージ師・ヨガインストラクターとして〝体を育てなおす〟をコンセプトに渋谷鍼灸理学治療室（K-Raku Style）を運営。女性の体質改善や産前産後ケアを得意とし、「どこに行っても受けられない魔法の整体」として来院される方のほとんどが紹介・口コミ。経営者・アーティスト・俳優等、各分野のプロフェッショナルからの評価も高い。1児の母。著書に『呼吸整体師が教える　深呼吸のまほう』『いつもの呼吸で病気を流す』（いずれもワニブックス）があり、雑誌をはじめとする各メディアで活躍中。

http://www.k-raku.jp/

CamScannerでスキャン